全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子也要断舍离

全球〔断舍离〕创始人

山下英子

教孩子学会自我管理、养成好习惯

（日）山下英子——著

徐仙梅——译





文化发展出版社
Cultural Development Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子也要断舍离！

〔日〕山下英子——著
徐仙梅——译




文化发展出版社
Cultural Development Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

孩子也要断舍离 /（日）山下英子著；徐仙梅译.
—北京：文化发展出版社有限公司，2016.12
ISBN 978-7-5142-1566-3

Ⅰ.①孩… Ⅱ.①山… ②徐… Ⅲ.①亲子关系—家庭教育 Ⅳ.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第276593号

版权登记号：01-2016-8685

KODOMO NO GAKURYOKU WA "DANSHARI" DE NOBIRU！
BY HIDEKO YAMASHITA
Copyright © 2016 HIDEKO YAMASHITA
Original Japanese edition published by SB Creative Corp.
All rights reserved
Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2017 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SB Creative Corp, Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

孩子也要断舍离
著　　者：（日）山下英子
译　　者：徐仙梅

责任编辑：肖润征
特约监制：魏　玲
产品经理：韩　烨
特约编辑：陈煦婧
封面设计：天行健设计
出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）
网　　址：www. wenhuafazhan.com
经　　销：各地新华书店
印　　刷：北京京都六环印刷厂

开　　本：787mm×1092mm　1/32
字　　数：92千字
印　　张：6
印　　次：2017年1月第1版　2017年1月第1次印刷
定　　价：36.80元
ISBN：978-7-5142-1566-3

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言
PREFACE

“我想让我的孩子考上名校！”

手捧本书的您，想必家里的孩子不久就要参加考试了吧。

即使并非如此，我猜您也比一般人更加关心考试、教育以及孩子的培养问题。

我也有个儿子，国立大学毕业，如今是独立的社会人。他参加高考那会儿，作为母亲，我也一度手忙脚乱。

我开展过一系列“断舍离”的讲座。通过与家长们交流，我得知孩子的入学考试、教育和培养问题，是眼下家长们关注的重中之重。

在这里，我想先强调一下：“断舍离”，并非单纯的“整理术”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“断舍离”要求人在面对事物时，自主思考，进而判断“要、适、快”。它是培养孩子“思考能力”的一种行之有效的训练。

所谓“要、适、快”，具体指事物对于自己而言，是“必要、合适、舒适”，还是相反的——“不必要、不合适、不舒适”。参与实践者必须做到不依附他人，自主思考，自行决定取舍。

那么，为什么孩子的考试会和“断舍离”有关系呢——这其实跟 2020 年日本的大学入学考试体系大改革息息相关。

想必很多家长都已经知道了，2020 年“日本大学入学考试”将被废止。

进入大学深造需要具备的能力，将会由以往的“记忆能力”转变为“思考能力”。在日本，这已然是备受关注的话题了。

现在是 2016 年。换言之，现在的初中一年级学生，即将成为新考试体系的考查对象。所以，他们必须马上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开始做准备。

诸如数学的“1+1=2”，抑或是历史中“年号”之类的内容，以往背诵“标准答案”的考试，本质上属于先掌握一定的技巧，进而解决问题的模式。但是，今后将导入的，是注重“思考”的考试。仅仅依靠补习班教授的解题套路，是对付不过去的。

为了应对这一考试制度的大变革，从幼儿、儿童到高中时期，我们的孩子不仅要背诵公式、标准答案和解题方法等大量客观知识，而且要形成“自主思考，自我创新”的能力，亲子关系也将变得极其重要。

不单是父母，还包括祖父母（如果是和祖父母一起生活的家庭），甚至老师，大家不仅要让孩子记住正确答案和解题方法，更要引导孩子“自主思考，培养创新能力”。

四五年之后，“考试优胜者”的实质将会发生巨大转变。简而言之，我们将会迎来一个不只注重“量”，同时也注重“质”的考试体系。所以，对于挖掘孩子的潜力，培养今后社会真正需要的人才，“断舍离”就成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了非常有效的训练方法。

这是因为，通过“断舍离”的实践，孩子能够掌握一种至关重要的技能。这种技能能够让孩子去自发地感知、自主地思考、自行做出选择和决断。也可以说，“断舍离”可以给孩子提供更多可供思考、想象、表达的选项。

在日常生活中，父母应该引导孩子，让孩子积极主动地实践“断舍离”。只有这样，孩子的思想才能得到整理，心情才能变得放松，学习能力才能得到培养。另外，对于父母而言，“断舍离”也能产生创新的乐趣，有助于保持和谐的亲子关系。想要让孩子将来可以独立、顽强地行走人生，亲与子通力合作，不可或缺。

本书的目的，并不只是在于介绍“断舍离”，更是为了探究亲子关系的本质，介绍亲与子共同获得多彩人生的方法。

比起知识，孩子涉世之后更加需要的，既包含自主思考能力，也包含协调性等适应能力。父母们都是过来人，对于这种现实状况，应该不难认同。

考试，不过是人生的诸多十字路口当中的一个而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但同时，它又是亲子相处中一个重要的节点。

从现在开始，抓紧投入实践，着力培养孩子的“思考能力”，让孩子能够顺利应对2020年的入学考试制度大改革。假如在实践过程中，您能构建起和谐的亲子关系，于我而言，便是无上的欣慰。

那么，我们这就开始吧。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



目录
CONTENTS

第 1 章 为了帮助孩子通过考试，父母可以做什么？

“断舍离”是绝佳的“思维”训练 3
整理物品，可以锻炼思考能力 4
鼓励孩子以自我为轴心，做最终决断 6
父母可以表达意见 7
父母先行尝试 9
父母淡定，孩子才能平和 11
尊重他人的思维方式和价值观 13
以“询问”的方式激发孩子的热情 14
对孩子要爱屋及乌 16
培养“审美意识”以提高学习能力 18

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思考“你自己的想法呢？” 20

整个日常生活等于天然的模拟考场 22

第 2 章 从填鸭式考试到重视自主性和思考能力

日本的考试将发生巨变！ 27

树立全球观，摒弃固有常识 28

“思考”是怎样的一种能力？ 30

能够自主发散思维的考生胜出 31

随机应变，思考并解决没有唯一答案的问题 33

增强思考的力量 34

于空间，除旧纳新 35

心情也要新陈代谢 37

给孩子一个可以集中注意力的空间 39

第 3 章 父母先要学会“断舍离”

家长，你是否在利用孩子实现自我满足？ 43

自我也可以成为培养自尊心的“坚实后盾” 44

父母切忌优先自我满足 46

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子不愿做道具，伺机报复 47

你有没有患上“自私无感征”？ 49

家长，你知道你是在自我满足吗? 50

用“减法”思考“断舍离” 52

帮助孩子积极、自主地坐在书桌前 54

第 4 章 大人过得快乐，孩子才能变得积极

请父母们为了孩子，愉快地生活 59

父母身心轻松，孩子才能沐浴“和风” 60

“为了孩子”，不过旗号而已？！ 62

原本年级倒数的儿子，现在居然名列前茅 64

单凭技巧，不足以提高成绩 65

看到“大人是愉快的”，孩子自然会埋头学习 67

第 5 章 亲子之间“断舍离”培养孩子的才能

不知不觉陷入“明明”症候群 71

过分干涉孩子，等于撕裂亲子关系 72

对孩子承认强加了私欲 74

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勿用自己的不安和执念强求孩子学习　76
孩子不是你的私人物品　77
和谐的亲子关系，始于彼此间轻松开玩笑　79
悠着点儿好　80

第 6 章　做“有主见的孩子”，拿下考试

考试与“断舍离”均可以从家里的物品开始　85
富足的家庭，访客看不到垃圾桶　87
书桌凌乱，致人思考停滞　88
在富余的空间里提升孩子的自我印象　90
亲子同步，磨炼“思考、感觉、感性”　91
将释放空间和时间的方法应用于考试　93

第 7 章　父母尝试改变自己，并接受孩子的改变

孩子的未来不仅仅要有漂亮的学历　97
父子关系日益恶化的原因　99
物品支配自尊心　100
物品像“过去的证据”一样阴魂不散　102

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

整理“扼杀孩子可能性的证物” 104

接受孩子的变化 106

第 8 章 实践！亲子间的“断舍离”

第一步，直面肉眼可见的物品 111

亲子之间展开关于所有物的讨论 112

孩子有孩子的价值观 114

理解彼此的差异 116

表达自己的观点，但不强加 118

第 9 章 父母以身作则，孩子才能耳濡目染

逃离“加拉帕戈斯列岛” 123

自信、自尊是所有学习能力的起始点 125

父母首先树立自尊心 127

教给孩子“成长是美好的” 128

让孩子感知父母的自尊心 130

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 10 章 要考试，首先要有健康的身体

重返“体能化” 135
拥有健康的体魄 137
培养“节奏感” 139
端正“姿势” 141
调整“呼吸” 143
让新鲜的空气进入房间 145

第 11 章 亲子同盟，共同面对考试

孩子向往富士山的话，父母就得瞄准珠穆朗玛峰 149
考试让孩子更加自尊 151
挂科又怎样? 153
为什么要学习? 155
“答案”不是必需，“思考”才最重要 156
亲子同盟，共同思考无解的问题 158

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 12 章 孩子的幸福需要自己争取

为什么希望孩子上那所学校? 163

引进父母以外的“必要、合适、舒适” 164

孩子终于可以自发开展学习 166

“断舍离”的行为哲学，直达思考能力 168

结束语 171

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 1 章

为了帮助孩子通过考试，父母可以做什么？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“断舍离”是绝佳的“思维”训练

如前言所述，“断舍离”不仅是整理术，同时也是一门舍弃术。

关于这一点，可以通过分解“断舍离”来做出说明。

“断”，是舍弃不必要的事物；“舍”，是限定喜爱的事物；而经过“断”和“舍”到达的境界，便称之为“离”。

吸收什么，断绝什么；保留什么，舍弃什么。

在自己的大脑中反复思考上述问题，然后做出选择和决断，由此得到的“离”，成就人的自尊心。

换言之，即理解自己，而后珍重自己。

通过直面一个个事物，反复进行“断舍离”，在此过程中自然养成“思考能力”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

直面眼前的物品，是“断舍离”的初级阶段。

对自己而言，这个东西“必要不必要”“合适不合适”“舒适不舒适”，反复对以上问题进行全面的思考、感觉以及感性认识，然后做出选择。舍去对自己“不必要、不合适、不舒适”的，那么，“必要、合适、舒适”的自然就过滤下来了。

“断舍离”，就是通过这样一连串的工序，对事物进行精简的一门“思维整理术”。

父母也可以通过“断舍离”培养孩子的思考能力。

断绝什么，舍弃什么，保留什么——思考、选择、决断的不断反复，使得心脑都得到锻炼，进而成为一种培养自尊心的“实践训练”。

整理物品，可以锻炼思考能力

为了便于实践，“断舍离”可以先从眼前可见的“物

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

品”开始，然后再升级到抽象的“思考”抑或“心情”。

整理好物品，让空间变得整洁，情绪就能得到调整，心情也会随之变轻松。

在这个良性的循环当中，很多锻炼思考能力的机会就会产生。

我们最先要培养的，是把物品当作起点的思考能力。要改善自己和物品之间的关系，让身处的环境舒适起来。

整理物品固然重要，但这绝非“断舍离”的根本目的。

以自己为判断的轴心，思考“自己是否需要”“是否适合自己”“自己是否舒心”，然后做出选择和决断。

如此，才能以自我为根本，构建起思考的体系。

为了锻炼思考能力，必然要以自我为轴心。换言之，即必须培养“自主性”。

当我们对物品实行“断舍离”时，无论如何，以“现在的自己”为中心，是最根本的前提。“还可以用”“太可惜了”等，是以物品为中心；而“过去经常使用”“将来也许还会用”等，又是以过去或将来的自己为中心。诸如此类的顾虑，都是不可取的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只有以当下的自我为中心，反复思考、选择、决断，思考能力才能得到显著提高。

鼓励孩子以自我为轴心，做最终决断

那么，要在亲子之间实行以自我为轴心反复思考、选择、决断的“断舍离”，应该怎么做呢?

首先，必须把握“断舍离”的根本原则——“由本人做最终决断”。

决定取舍的，只能是物品的所有者。也就是说，父母只有得到许可，才有权处理孩子的东西。

虽说是生活在同一屋檐下的家人，孩子的东西多半也是父母出钱买的，但是所有东西的主人，只能是孩子本人。

在父母看来，没有价值也不必要的东西，对于孩子来说，也许恰恰就是不可或缺的、极其珍贵的。在现实生活中，亲子间这样的理解偏差并不少见。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

判断一件物品是否有价值的原则之一，便是由物品的所有者自行决断。

我可以理解父母想要帮助孩子的心情。但是，无视孩子意志的“帮忙”，其本质上，只是大人的自我满足罢了。

为人父母，我们真正需要的，反倒是“袖手旁观的勇气”。

尽管起初会花费一些时间，但是，让孩子能以一己之力去思考、挑战，这才是最主要的。父母事先包揽一切，只会让孩子沦为“等待指示的一族”。

今后的考试，检验的是考生的思考能力，这也会为考生更好地适应未来的社会生活奠定基础。通过“断舍离”，孩子意识到必须以自我为轴心去创造机会，这样的实践，越多越好。

父母可以表达意见

孩子的思考能力，会随着父母的支持方式发生变化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不合适的支持，不仅会妨碍孩子判断，还会对思考能力本身产生不良影响。

如此，非但不能提高孩子的学习能力，还有可能导致孩子在将来检验思考能力的考试中名落孙山。

站在父母的立场，对孩子的事情做思考、选择、决断，不仅不能锻炼孩子，甚至还有可能伤及孩子的自尊心。

一个在内心深处都无法自我欣赏的孩子，是不可能带着自信去思考、选择、决断的。

不过，“妈妈（爸爸）认为不需要”。即便东西属于孩子，父母也可以从自己的角度出发，表达如上看法。

但是接受与否，则必须完全由孩子以自我为轴心做决定。这一点很关键。

为人父母，往往容易向孩子强行灌输自己的意志。这是因为我们在潜意识当中都认为，“孩子不成熟，相比之下，自己的人生经验更为丰富，做出的决定必然也更加正确”。

其实父母们不妨停下来，自我检讨一下，自我克制一次。

这样才能多给孩子们一些独立思考、选择、决断的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机会。

强行要求孩子参与“断舍离”，这种行为也需要规避。

可以提议：“要不要跟妈妈（爸爸）一起尝试？”而是否参与，决定权要留给孩子。

只有坚持贯彻这个原则，才能真正培养孩子的自主性、自尊心和思考能力。

父母先行尝试

在日本有这样一句名言：“做给他看，解释给他听，让他亲自尝试，再给予赞扬，非如此不足以使对方投身实践。”相比之下，“断舍离”又稍稍有些区别。

“断舍离”，更强调父母单方面的尝试。

重要的不是“让孩子做”，而首先是“父母做”。父母们自己都不去尝试，却拿出来要求孩子，往往只会自食被反驳的苦果。“妈妈（爸爸）你不也没做吗？我才不要被你命令做什么‘断舍离’呢！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子不听话，房间依旧凌乱，父母的焦躁持续滋长……一旦陷入这种怪圈，父母先以身作则，才是最可行的对策。不管怎么说，一边对自己的行为不加约束，宽以待己；一边严格要求孩子，严于律人。坚持这种做法，则一切都无法起步。

放眼四周，哪怕是客厅角落里随意摆放的一本杂志，我们都可以从它入手，付诸行动。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实门槛儿并不高，实践起来也不难，关键就是迈出最先的哪怕是一小步。

父母淡定，孩子才能平和

想让孩子通过考试，最重要的，是先稳住孩子的心。为此，父母必须先做到淡定。

首先，父母们必须直面自己的物品，反复思考“现在的我需要这个吗”“现在的我适合这个吗”“这个能让现在的我舒心吗”，进而做出选择和决断。

取舍过后，置身于以自己为轴心“思考、想象、感觉、选择”得来的喜好之物当中，思想和心情自然就能变得舒畅。

父母要先于孩子，欣赏自己，使自己的自尊心得到培养。换言之，父母要先建立起珍重自己的思维模式，营造一个良性的循环。

如此一来，敏感的孩子自然会感受到父母的变化，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

进而考虑“要不我也试试吧”，从而被引导，自主实践“断舍离”。

“断舍离”的第一步，既可以从客厅角落里散落的一本杂志入手，也可以从抽屉里的一支圆珠笔开始。无须规划时间，随时随兴，任意小事皆可。

只要这些“由微小实践确立起来的小小成就感”日积月累，“断舍离”就自然会成为一种习惯。那么，锻炼思考能力的训练，也会逐渐变成常态。

如上，在面对 2020 年大学入学考试大改革时，孩子们只要能构建起相应的思考能力，剩下的，就不过是在临近考试时采取具体的应试对策罢了。

“思维能力”与“记忆能力”不同，并非小聪明小伎俩。前者考验的是更为广而深的力量。所以，如果从现在开始进行“断舍离”的训练，孩子将在几年后的应试中表现良好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尊重他人的思维方式和价值观

虽说尽量不去侵犯孩子的领地，但是做父母的，仍然不免焦虑。“孩子的房间老是乱糟糟的，实在看不下去。”的确如此，相比于自己的东西，我们往往更关注别人的。

孩子房间里堆积如山的旧漫画杂志，在父母看来，不过是垃圾而已。

但是对于孩子而言，那也许就是一堆珍宝。

强行介入孩子与漫画杂志的关系，命令孩子“把那些垃圾扔掉”，或者干脆替孩子做主处理掉，这些都是不明智的举动。

这里不妨再赘述一遍：孩子的东西，终归属于孩子。做父母的，不要介入，不要入侵孩子的领地。

孩子难道不是归我所有吗？父母们最好以此为契机，打消这个错误念头。我们应当尝试宽容，认识到：尽管我无法理解，但是在我的孩子看来，那也许非常重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

即便是同一件事物，每个人对它的感受，原本就不尽相同。

近来人们开始倡导“diversity”，即“多样性”。企业在录用人才时，也开始不问人种、国籍、性别、年龄等，以便可以圆融地应对不断变化的市场环境。

同样，在“断舍离”的实践过程中，有一点至关重要，就是要容许他人有独立的思维方式和价值观。

父母自身要重新建立起多元化认知，接受与自我不同的思维方式和价值观。这样才能做到比从前更轻松地应对人生、生活、工作、育儿等方方面面的问题。

作为父母，假如我们可以展现出这样一种姿态，孩子的思考能力，必然也能受到一股积极力量的带动。

以“询问”的方式激发孩子的热情

父母切忌在孩子身上强加自己的意志；反之，应当先倾听孩子的心声。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要迷信自己就是对的，而应当试着改变立场去考虑：没准儿孩子才是正确的。

你对孩子的真实想法不闻不问，孩子自然也不愿意理会你的看法。假如我们从来不把孩子的倾诉当回事，那么孩子必然也会叛逆：“我才不要听妈妈（爸爸）唠叨呢！”

经我指出，你也许会说“是这样的啊”“这一点我可以理解”。但是现实生活当中，父母们表现出来的，往往却是“办不到”。

其实，我们不妨先问问自己的孩子。

“妈妈（爸爸）觉得你的房间太乱了，你怎么看呢?”

不去灌输意见，而是通过询问的方式，引导孩子自主地思考、选择、决断。

也不要强求孩子给出合乎你心意的答案，而是征求孩子自身的想法——孩子自己想怎么处理。

要真正做到不侵犯孩子的领地，尊重孩子的感受。

总而言之，父母最首要的任务，是引导孩子自行思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考并抉择。并且，通过对孩子的不懈守护，让孩子意识到，“原来我一直被尊重、被爱护着”，从而提升孩子的幸福指数。

对孩子要爱屋及乌

假设孩子特别喜欢画画，画好的画他都想留着，一张都不舍得扔。

作为父母，我们又很难要求孩子把自己的作品“扔掉”。但是不扔的话，孩子又会把画丢得屋子里到处都是……

现在假设你是这个孩子的父母，正处于这种困境。

这个时候，你就可以这样引导孩子：“你最喜欢哪一幅啊？”

于是，孩子会做出选择：“嗯……这个吧。”

接着，你就可以对其做出相应的表扬：“这个啊，画得真好！妈妈（爸爸）也特别喜欢这个！”

真正做起来，可能有点儿居心叵测的意味，但这对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子来说，会是一个有力的鼓励。然后，孩子会慢慢变得不再关注其他没有受到表扬的画，最后放弃保存它们的执念。

即使大量留存会很有负担，父母们也还是常常自欺欺人："总不能扔孩子的作品吧。"但是，全部保存下来，就等于尊重孩子了吗？

父母这个时候更应当表达出自己的观点，帮助孩子做选择。并且，在孩子思考、选择、决断的过程中，父



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

母要一直陪伴左右，这才真正有利于培养孩子的自尊心。自然而然地，“催促其扔掉”这件麻烦事，最后也就无须再做了。

我家里一直摆放着一件装饰品，那是儿子小时候用黏土做的手工，是一只鸡。它虽然怎么看怎么幼稚，但却是我的“心头好”。而且我相信，在已经步入社会的儿子看来，儿时的手工一直被母亲珍藏着，比起难为情，他感受更多的，是幸福。

培养“审美意识”以提高学习能力

要提高学习能力，有一点也很重要。那就是培养“欣赏空间的审美意识”。

“思考能力与审美意识”，乍一看，这个组合令人费解。事实上，稍加留意便不难察觉，“审美意识”与历来的传统考试不同，答案永远没有唯一。

直面事物，并且做到不苟求答案地反复思考、选择、决断，这便是我们所说的“断舍离”。假如孩子能够在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个过程当中感受到快乐，那么思考能力就可以得到质的飞跃，对于今后的考试，孩子也可以应付自如。

所谓思考能力，是以自主性和人性的广度为根基的能力，它区别于单纯的填鸭式教育所培养的能力。

背诵一个绝对正确的答案，的确会是一个奏效的小手段。然而，一旦全面考查来临，要求我们必须具备各种各样的思维方式时，忽然之间，之前记忆下来的知识或者技术，就会显得捉襟见肘。

如前所述，即便是同一事物，亲与子对它的看法也会有所不同，审美亦是如此。“虽然妈妈（爸爸）是这么认为的，但是我有我自己的感受。”只有让孩子意识到，自己和别人的想法之间存在差异，才能真正锻炼孩子的感知能力。

因此，审美意识也不能由父母强加给孩子。

孩子的房间，即便在父母看来如何地不堪，但是假如你因此对孩子发号施令，叫嚣“这个那个都没用，通通给我扔掉”，孩子的思考能力、自尊心、感受能力以及审美意识都得不到长进。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

父母对孩子宽容，孩子才能将这份宽容惠及他人。这种宽容的实质，便是思考的宽容。换言之，即拓宽思维的空间。

思考“你自己的想法呢？”

通过“断舍离”，反复思考、选择、决断过后余下的事物，等同于自我的思考、感知和审美本身。

只有以自我为轴心去感受、思考、选择、决断，才能建立自信。因为这些无关他人，最终都得当事人自己承担责任。

在主张“断舍离”的实践过程中，也有很多成年人来咨询，问我“这个应该扔掉吗”，显然，这些咨询者，都没有做到以自我为轴心。

遇到这种情况，通常我会反问“你自己的想法呢”，以便来者自行思考、选择、决断。

因为只有这样，当事人才能在自己的头脑中描绘出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思考的路线。哪怕是很小的一次尝试，也可以帮助其确立自我准轴。

直面自己的事物，重新审视自己与该事物的关联。

此时呈现在眼前的事物“对自己来说是必要还是非必要的”，对此做出思考、选择、决断。这一过程，检验的就是人的思考能力。

“是否适用于现在的自己”，是“感觉”；“是否能令现在的自己舒心”，则是“感性”。我们需要左右脑并用，然后做出决断。

毋庸置疑，“断舍离”便是锻炼思考能力的绝佳训练。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

整个日常生活等于天然的模拟考场

学习用心观察日常生活，与仔细思考当下，道理相通。

正因如此，父母应当给孩子展现一种享受“断舍离”的状态，从而引导孩子自发加入实践，而不是命令或者强制孩子也参与其中。

那么，孩子如何才能不断积累自行面对事物，并且自主思考、选择、决断的经验呢？我们大可以将整个日常生活，看作一个天然的模拟考场。这样一来，在日常中就可以开展训练了。

应试学习的入手点，居然在日常生活？想必大多数人都不曾考虑到这一点。

锁定报考院校很容易，但是如何着手应试，却是个大难题。为了适应接下来的考试体系，光是对着学习机，还远远不够。事实上整个日常生活，都可以充当我们准备考试的训练场地。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而能否实现在日常生活中训练的关键，在于父母的引导方式。

起初，可以只是很小很小的一步。

如前所述，哪怕是从整理抽屉里的一支圆珠笔开始也无妨。“我要对整个屋子‘断舍离’！”如果一上来就好高骛远，结果往往会平添挫败。

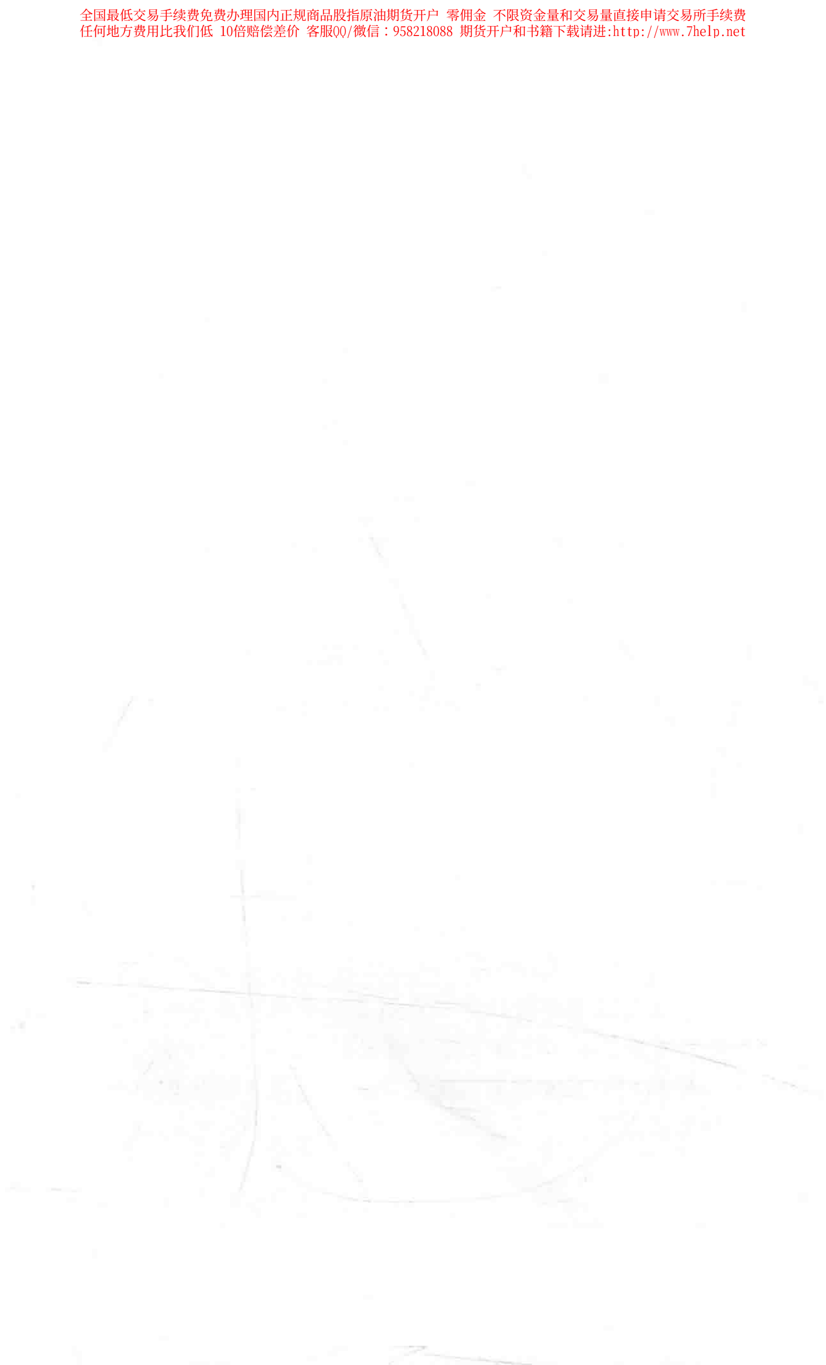
与其这样，倒不如一步一步地积累微小的成功体验，先充分享受“断舍离”的乐趣。

越是临近考试，我希望大家越能注意积累生活中的小小成就感。因为这对于考试和“断舍离”而言，都是极其重要的步骤。

父母最首要的任务，是引导孩子自行思考并抉择。并且，通过对孩子的不懈守护，让孩子意识到，“原来我一直被尊重、被爱护着”，从而提升孩子的幸福指数。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 2 章

从填鸭式考试到重视自主性和思考能力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日本的考试将发生巨变！

关于日本考试体系的大改革，这里再介绍一下。

2020 年，东京将承办奥林匹克运动会。同年，日本也将废除“大学入学考试”。届时，孩子们想要进入大学继续深造，就必须从以往的“记忆型”考生，蜕变成“思考型”人才。

眼下是 2016 年。也就是说，当前的初中一年级学生，已经是这种新考试体系的考查对象。所以，打破传统观念，更新思想，刻不容缓。

面对这一巨大的考试改革，我们不能再固守传统的“背诵公式、正确答案以及解题套路”的学习方法了，而是必须让孩子们学会“用自己的大脑去思考，进而形成独立的见解”。必须“自主寻求方法，用以解决问题”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

必须建立起迄今为止几乎从未被强调过的——思考能力。

对此，困惑的与其说是孩子，倒不如说是家长们。毕竟孩子们并不了解以往的考试规则。即便是略微知道，也会因为不曾体验，而感受不到具体在哪个方面有所改变，因此反倒可以顺应现状，开展学习。

但是，家长们却不同。历来的考试规则，要么是自己儿时经历过的，要么是来自周围环境的耳濡目染。

可以说，家长们在学生时代的考试分数，几乎都是靠填鸭式的学习取得的。除一些特殊情况外，考试题目都是有“标准答案”的。

树立全球观，摒弃固有常识

“往空房子里面摆东西，和往已经堆满了东西的房子里塞新的东西，哪一桩更困难？”毋庸置疑，父母的意识改革，势在必行。教师也不例外，还有祖父母也将面临一个巨大的考验，那就是：如何摒弃固有认知，转

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而吸收新的规则和价值观。

话说回来，为什么大学入学考试的考查角度，会从“记忆能力”转变成“思考能力”呢?

这是因为，我们的孩子，将来必须具备在世界大舞台上发挥作用的能力。日本的经济已经发展成熟。在经济全球化的大背景之下，日企入驻海外也已经是常态。外加在前面的章节里也提到过的，社会对多样性（diversity）的需求日益提升，单纯的填鸭式教育已经不能满足市场对商业人才的要求了。

当然，知识依然是宝贵的。毕竟是先有知识，然后才能思考。但是历来我们所倡导的学习能力，过分强调知识了。

一个人即使在头脑里堆积了大量的知识，假如无法活学活用，依旧不能适应国际社会。

在潮流的驱使之下，长辈们倘若还是固守原有的认知，不能吸收新的规则和价值观，就无法为孩子们创造出有利于他们个性和能力开发的成长氛围。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“思考”是怎样的一种能力?

那么，究竟应该怎么做呢?

在提出具体方案之前，先来详细了解一下：什么才是“思考”的能力。

以往的考试，考查的都是“记忆”的能力，也就是检验我们到底掌握了哪些“正确答案”，和“得出正确答案的公式或者方法”。比如历史，只需背诵年号、人名等，将其准确无误地填进答题栏，即可得分；又比如数学，将数字正确排序，代入公式，记住这些解题套路，从而得出正确答案即可；语文则要求我们写出考官设定的答案，如果提交的答案与出题者的期望不一致，则不得分。

例如语文中经常会有这么一问：“请回答此时作者的心情。”其实作者也许只是一边想着“好饿啊”，一边写下了这段内容也未可知。也许是因为逼近截稿日期

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了，所以不得不咬牙创作，强迫自己“抓紧完稿”。但是假如考生这样回答，则必定零分。

能够自主发散思维的考生胜出

以往的考试，其大前提是：试题都是有“唯一正确的答案”的。也正因为有标准答案，所以，“记忆”从来都是最有效的应试办法。

当然，背诵答案的“记忆能力”，今后依旧有其专

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

属的价值。因为知识本身是非常可贵的，知识，也充当着思考的动力。然而，“考题都有标准答案”这个旧有的模式，今后势必会被推翻。我们的孩子，甚至可能需要自主地去发现问题。

以往的考生，只需要寻求事先设定好的标准答案即可。但是今后不一样，考生们必须从一个提问开始，展开自己独有的思考。

换言之，就是“从一个点开始”，利用拓宽视野的思维方式，进行登山式的思考，将思维“往一个点上汇聚”。新的考试，将会从这个层面来检验考生。

那么，要做到“从一个点开始”拓宽视野，需要的就不光是记忆的能力了。考生必须学会咀嚼问题，有时还得自己去发现问题，并且深入作答。

此外，甚至可能还需要去感受问题的弦外之音，构建“自主发散”能力。

总而言之，所谓的思考能力，指的就是这样一种能力：它可以让我们正面对抗“没有标准答案的提问”，持续迎战无法穷尽的各类问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

随机应变，思考并解决没有唯一答案的问题

当下的社会，处处要求我们应对“没有标准答案的问题”。

不管是提升营业额，还是育儿，都没有唯一的解决方案。

想要解决眼前的问题，只能依靠自己的大脑，做到随机应变。

这不仅限于日常生活，就连去哪个公司就业，在那个公司做多久，要不要结婚，与什么人共度什么时间，等等，都是没有标准答案的问题。可我们却必须在自己的头脑中，做出思考、选择、决断。

由此看来，我们反倒应该庆幸。日本的高考终于要被废除了，考查的能力也终于要从“记忆能力”转变成实用的“思考能力”了。

顺应大学入学考试的这一改革，小学、初中、高中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所教授的内容，必然也会往培养思考能力的方向转移。当拥有独立思考能力的孩子们走向社会，今后的日本，也将不乏希望。

增强思考的力量

那么，在实际的操作过程当中，应该怎样培养思考能力，用以解决没有标准答案的问题，并且持续应对无法穷尽的各种挑战呢?

具体的方法，便是“断舍离”。

“断舍离”的初级阶段，就是面对一个物品，自问自答：“必要、合适、舒适”与否?

这里没有绝对正确的答案。一个物品是否“必要、合适、舒适”，因人而异。并且以前“必要”的东西，现在也许已经“不必要”了；将来的必要，也许正是现在的“不必要”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面对一个个事物，自行思考过后做出取舍。实践“断舍离”，其实就是实践应对日常生活中没有标准答案的各种问题。

在此过程中，想必有的人会后悔“没扔就好了”；也有的人会感叹“这个居然还留着啊”。都没关系。过程本身，就能充当增强“思考力量”的训练，就能培养思考能力。

“断舍离”的优点在于，只要你肯做，马上就能实践。“想培养孩子的思考能力，却不知从何下手。”假如你还在为此苦恼，那么大可以先从抽屉里一支沉睡的圆珠笔开始着手。没有标准答案的问题，其实近在咫尺。培养思考能力的机会，也比比皆是。

于空间，除旧纳新

“断舍离”，尤其要讲求“除旧纳新”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虽然说要剔除对现在的自己而言“不必要、不合适、不舒适”的事物，但这并不等于禁止入手新的事物。

将新的事物纳入自己的空间，反而是非常必要的。我本人就经常会因为购入或是受赠了新的物品，而兴奋不已。

只不过，我们不能没头没脑地冲动消费，或者因为免费，就一股脑儿地全盘接受。应当先判断它是否有助于自己心情的改善，再考虑入手。吃东西也是一样的道理。没有人会因为“反正要排泄掉”，就什么都不吃。单靠营养补给品维持生命，会失去生活的色彩和情调。

要保持生命的健康，就得避免摄取令身体不悦的垃圾食品。我们应该摄入令身心都愉悦的食物，吸收能量，最后排泄掉废渣。

“断舍离”的根本，就是要求我们在自己的空间和思维当中，也能实践如上的新陈代谢。

不因为“终有一日不再需要”而拒绝一切，而是在吸收新事物的过程当中，甄别并舍弃自己不再需要的种种。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“断舍离”提倡人们通过反复地除旧纳新，让每一天都过得轻松愉悦。

心情也要新陈代谢

所谓“新陈代谢”的思维方式，不仅适用于物品，还适用于心情。

现在的你，大可以抛弃对自己来说“不必要、不合适、不舒适”的知识。倘若能从影响心情的负面回忆当中果断抽离，那就更好了。

接着张开双臂，迎接新的知识、思考方式、经历和遇见。如此一来，通过反复的新陈代谢，我们才能收获作为人类的进步，攀登成长的阶梯。

而说到这个阶梯，它的第一步，既可以是抽屉里本该废弃的圆珠笔，也可以是作为礼物已经不合时宜的钥匙圈，还可以是壁橱角落里被遗忘的 T 恤。

孩子凭借自己的思考、感觉和感性去面对事物，决

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定留下什么、舍弃什么。

由此保留下来的部分，其实就是当下孩子的思考、感觉和感性的物证。

当然，事后也有人后悔，认为不该将某些东西扔掉，但是这也会成为一个反面的教训。有了包含后悔在内的这些经历，孩子才能成为越发耀眼、越发有智慧的人。

“通过直面事物，调适自己的心情”，这样的训练，什么时候起步都不晚。

需要指出的是，假如能在小学到初中这个时间段得



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到这种训练，孩子们将尤其获益。

面对事物，精简事物，由此甄别、选取真正重要的部分。这种能力，还可以帮助孩子们学会珍惜，也可以间接引导孩子们遇见生命当中的贵人。

给孩子一个可以集中注意力的空间

“通过直面事物，调和心情。”“断舍离”的这种思维，不可能在盲目的生活当中自然成形。

当然，也许有一部分孩子，会在累积了挫败之后自主地进行“断舍离”，但是这种情况极少。更为可行的，则是我们做父母的率先实践，尝试取舍自己的事物。家中有形物品的减少，孩子能察觉到。

尽管我们无法准确限定孩子尝试“断舍离”的时间，但是父母自身和家庭环境的变化，都会将信号传递给孩子。至少，相比空口白牙嚷嚷“叫你好好学习呢”，父母的以身作则，效果会好得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种是充斥着废品和垃圾的空间，一种则是井井有条、四周全是心爱之物的环境，哪种氛围更有利于学习？

的确，有一部分被称作天才的怪人，他们更喜欢乱糟糟的房间，但是绝大多数人并非如此。

对于孩子来说，一个可以集中注意力的空间，才是最好的礼物。空间打理得井然有序，思考和心情就会随之变得顺畅，这便是一份更大的惊喜。

作为父母，这也是我们支持孩子学习和生活的最佳途径。

所谓的思考能力，指的就是这样一种能力：它可以让我们正面对抗“没有标准答案的提问”，持续迎战无法穷尽的各类问题。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第3章

父母先要学会“断舍离”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家长，你是否在利用孩子实现自我满足？

通过“断舍离”率先做出改变，是父母能给孩子最好的礼物之一。这种改变，可以从整理抽屉里的一支废旧圆珠笔开始。

当然，停留在这样的解释，也不会有什么问题。但是，既然承蒙读者抬爱，各位因为操心孩子的考试和教育而垂青本书，那么接下来，我就有义务向大家进一步介绍，迄今为止我所见到过的“会对孩子的考试和教育产生不利影响的因素”。

阅读了下面的内容之后，哪怕从家里的圆珠笔开始，你也可以实现最初关注本书的目的——帮助孩子顺利通过考试，甚至，还可以找到让孩子获得幸福的捷径。想必经受“断舍离”的事物们，也会因此而乐意配合吧。

接下来的这件事，很大程度上包含着我本人对育儿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的反思。我们不妨扪心自问：“我是真的希望我的孩子幸福，才这么做的吗？还是为了满足自我，把孩子当成了工具？”试问有多少人可以拍着胸脯说：我纯粹是为了孩子！

假如此时你愣了一下，这才是正常的。因为，为了自我满足而要把孩子送入名校，并且丝毫察觉不到自己有问题的人，是不会有这种反应的。

“你在说什么呢？我肯定是为了孩子好啊！”很多家长像这样完全蒙蔽真实的内心，并且对此毫不自知。

自我也可以成为培养自尊心的“坚实后盾”

孩子能否通过考试，直接关系到自己的名声。一旦有了这种想法，即使不是出于恶意，也都表明父母在对待子女的问题时，无意之中加入了很多自我的考虑。

这肯定是不对的。而对此，父母们却往往掩埋真心，意识不到自己在把大人的自我强加给孩子。现实生活中，这样的父母数不胜数。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

反之，“我本来是为孩子考虑的，但也许，潜意识当中是出于自我满足”，如果能有这种觉悟，那就不足为患了。这表明，你们的亲子关系是正常的。

谁都有自我。

我本人也一样。独生儿子还很小的时候，我也想让他体验我儿时没能体验的种种。

我按照我的判断，挑选各种才艺课让他去上，并且暗自期待他能取得成绩。

然而，投入实践的毕竟是儿子，不是我。事情不可能完全按照我的意愿推进。

我将我的父母不曾期待我的事情，放到对孩子的期待当中。

虽然也自欺欺人这样想过，但最终不得不承认：归根结底，当时的我，只是想把儿子塑造成自己理想当中的人罢了，是母亲的自我在作祟。

当然，自我不只有负面。假如能让自我发挥正面的作用，它也可以成为培养自尊心的“坚实后盾”。

只不过，如果一味地突出自我，就有可能伤害自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和身边的人，破坏人际关系。

父母切忌优先自我满足

“想把孩子送进名校。”这种想法背后，究竟隐藏了家长们什么样的真心？

我认为，这其中包含着各种各样的感情和期待。假如你只是“想让孩子在一个可以安心学习的环境里健康成长”，这很正常，孩子也会理解。

但如果是诸如“孩子进入名校，父母有面子”“想要得到赞扬”“不愿意被人瞧不起”“不想丢脸”，或者“本来就是名校毕业，再深造至少还得是同等层次的学校吧”等与此相似的念头，这些不以孩子为根本的，父母优先自我满足的念头，都是成人们畸形的期待。这种期待，会压垮我们的孩子。

敏感的孩子们，势必会做出反抗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我想说的，也并不是要父母们完全抛弃自我。

这也不现实。

但是，考试合格之后的最大奖赏，竟然只是“父母的自我满足”得到了成全。如果真的只是这样的收获，亲子双方都会很失落吧。

孩子不愿做道具，伺机报复

假如父母只是把孩子当作道具，为了实现自我满足

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而培养孩子，那么，孩子也或多或少地会伺机报复。

这种报复并非有意的，而是停留在无意识的层面，甚至孩子们自己都不易察觉。

孩子在学生时代无法自立，大多因为“不愿意被父母讨厌”；为了吃饭或者上学，而不得不听监护人的话，所以真正露出獠牙的孩子很少。（不过话虽如此，也有从那个阶段就开始以有形的手段对抗家长的孩子。）

父母是不是为了自我满足而培养自己，孩子是能准确感知的。孩子一旦察觉，有的暂时表现出平和，有的则会在某个范围内揭竿起义。不论是哪种反应，被当成了道具的孩子们，终有一日会对家长实施复仇。

遭遇孩子的反叛，是每对父母都会痛心的事情。为了将这种可能性降到最低，我们还是得面对自我，从“断舍离”的层面先行反思。

眼前的育儿，究竟是真正的“育儿”，还是“自己在强加私欲”？对此进行思考、选择、决断。

这两者之间的界线，极其暧昧，灰色地带也许很广。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们甚至可能无法得出最终的答案。

但是，我们完全可以通过树立自我反省的意识，将亲子关系引向一个健康的走向。

你有没有患上“自私无感征”？

世上没有完美的父母。现在想想，我本人也曾是一个不成熟的母亲。因此我认为，即使真的是为了自我满足而育儿，这样的过失也在所难免。

只不过，我们必须意识到这个错误的存在。

不知不觉开始理所当然地推行“父母的自我”，将错就错，甚至叫嚣“是我在培养你啊”“你以为你在靠谁过日子啊”这样消极应对的话，亲子之间的感情就会逐渐生出难以弥合的裂痕。

一旦过分执迷不悟，人就会对错误变得麻木不仁，无论被谁揭穿，都会歇斯底里地反驳，沦落到不可理喻的地步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只有自己意识不到自己有错，这样的人生，已经不光是可惜了，更是可悲、可怕的。

很多父母都患有这样的“自私无感征”，他们每天都在利用孩子，不知疲倦地实践着为了自我满足而进行的所谓“育儿”。有的，甚至走火入魔。

我甚至见过这样的父母，他们将孩子进入名校，看作自身高地位的象征。最终，除了他们自己和他们的孩子，什么也取悦不了他们。这种人，我们可以称之为“自我的饿鬼”。

与这样的人相处，我甚至会想发火。这也许是因为，我在他们身上看到了自己的影子吧。

家长，你知道你是在自我满足吗?

自我满足以致走火入魔之前，抓紧给心灵做一次“断舍离”吧。

尝试直面内心，问问自己：“我为什么想要孩子进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入这所名校？”

“我都这么尽心尽力了，你至少回报给我一个名牌学校吧！”“我学历不高，所以希望孩子可以做到。”如果答案是这样的，那么首先，父母必然能明确感知到自己的私欲。

接着，我们需要考虑：“先不管我自己，对孩子来说，最好的学校是哪所？”“可以让孩子安心学习的学校是哪所？”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果答案还是现在的目标院校，那就没关系。总之不管怎样，试着停下来，反思自己在培养孩子的时候有没有夹带私欲，在此基础之上，扪心自问。

由此，在亲子共同实践“断舍离”的过程当中，在与孩子的关联中，放下父母的自我，尊重孩子，以孩子为轴心进行思考，努力探寻直面孩子的育儿方式。

用“减法”思考“断舍离”

进行“断舍离”，基本要用“减法”思考。

假设我们正面对“凌乱”，而态度却是“那就把它们都塞进收纳箱吧”，或者，“不需要的东西就放进储物柜或是租赁仓库啊”。这些都是“加法”的思维方式。

以上不是“断舍离”。“假如是眼下用不上的东西，就是可以丢掉的。”“放手不必要、不合适、不舒适的东西。”用“减法”思考，才是“断舍离”的做法。

这种思考方式，极其有助于学习。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

父母们往往容易陷入迷信，认为“孩子都有无限的可能”。

虽然这种信任本身并没有错，但是，这并不表示孩子都拥有无限的空间。况且，要实现无限的可能，需要付出相当的努力。

“这种学习很有效果。”“那家培训机构口碑好，让孩子去吧。”父母切记：不要这样给孩子做“加法”，不要一个劲儿地给孩子强加“不得不做的事情”。

更不用说，强加违背孩子意愿的事情。

父母先行考虑周全，然后再提供给孩子，这种情况还没那么糟糕。“万一不给孩子，将来可能会后悔”“有好东西不用，是浪费”，假如出发点纯粹是父母的自我满足，瞬间的判断、不安或者恐惧，那么一旦强行给出，孩子就会跌入一个被动学习的深渊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

帮助孩子积极、自主地坐在书桌前

“这个那个都要”，这样草率地用加法育儿，当然行不通。相反，父母应该果断决定“这个不需要”“光做这个就可以”，尝试去做“深思熟虑的减法”。

不断对孩子做加法，孩子会感觉自己一直“被强制”。

有的时候，我们的确需要物质丰富，需要信息、知识充足。

但是，假如物质、信息和知识过分充溢的话，人变得挪个身子都困难，也就很难培养给出独到见解的能力。

过了某个时期，物质、信息和知识都慢慢减少。在渐趋贫乏的处境中，人才会开始琢磨：怎样才能重新丰富起来?

有些东西，会让你隐约觉得“拥有的话更好”。但是当有一天，它突然没了，变成“没了不行”，你的思想才能升华到“怎么办才好”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

父母不应该严厉强制孩子学习，而是应该帮助孩子积极、自主地坐到书桌前。

想要引导孩子拿出干劲，那就不要过分给予，更不能强加。试着引导孩子去认识现有的不足（饥饿感），让孩子自主地"想要更多"。

而要让孩子感觉到适度的不满足，迸发出干劲和好奇心，与其做"加法"，不如鼓起勇气做"减法"。不要担心"不盯就不做"。即使需要一些时间，也请相信你的孩子，耐心等待。实际上，这才是最有效的做法。

世上没有完美的父母。试着停下来，反思自己在培养孩子的时候有没有夹带私欲，放下父母的自我，尊重孩子，以孩子为轴心进行思考，努力探寻直面孩子的育儿方式。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第4章

大人过得快乐，孩子才能变得积极

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

请父母们为了孩子，愉快地生活

这里我要介绍最为关键的一点。那就是，请父母们为了孩子，愉快地生活。

很多考取东京大学的孩子，他们的家长也毕业于东大。这些孩子毕业后，也都收入颇丰。近些年来，这种现象成为了人们的谈资。

“父母学历高，所以孩子也一样。”“高收入家庭的孩子，学历也不会低。”——我认为这种现象的背后，有一个因素发挥着至关重要的作用。那就是：在面对孩子的时候，父母是否能够每天都生活得愉快、充实。

在经济宽裕的家庭当中，作为支柱的父母们，多半对自己的工作富有责任心。他们往往能做到自发投入工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，自主思考、选择、决断，发挥思考能力，自尊地活着。

我直接访问过一些富裕的家庭，发现没有哪一家人会把现有的困难归结于某一个人的不足，没有人以受害者自居。都说“孩子是看着父母的后背长大的”。假如父母可以怀揣责任人的意识，自尊自爱地活着，那么孩子在成长过程中，必然也能大大受益。

树立责任意识，培养自尊自爱，愉快地生活。这并不是只有富裕家庭才能享有的特权。只要改变观念，任何人在任何场合、任何时间，都可以享受生活。

父母身心轻松，孩子才能沐浴“和风”

金钱决定不了快乐。当然，拥有最低限度的物质条件，生活才有保障。但是即使没有多余的钱财，人照样可以活得轻松愉快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原本，人一路走来，刻在心里的很多回忆，都是与金钱没有关系的。假如父母可以活得越来越“快乐”，自然而然地，孩子也能感受到父母身心轻松，自发跟在身后沐浴“和风”。

请对自己要做的事情肩负责任，不以受害者自居，自尊自爱地待人接物，从而不断建立良好的人际关系。

如上，父母不能随心所欲甚至任意妄为，而是要认真对待自己的使命，充实地生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人都要面对生活的艰难，所以偶尔显露狼狈，在所难免。但是我认为，在孩子的眼里，父母的这种“狼狈”，反而能令其动容。这种“自发的感动”，也许不能促使孩子马上开始行动，但至少可以传递家长的心意。

“为了孩子”，不过旗号而已？！

很多父母不去实践自己的理想，而是整日疲于应付义务，浑身上下散发着无奈和虚无，日复一日地潦倒。殊不知，这就等于在向孩子传递一个无声的讯号：“生活，好难！”

在孩子独立之前，父母们即使牺牲自己，也要为了孩子而活。可是这种奉献在孩子看来，反倒只是“徒增负担的好意”。

好不容易熬到孩子长大成人了，父母们便开始一个劲儿地诉苦：“你也不想想，我为了你多么拼命，吃了多少苦头。”但是孩子们会觉得很无辜：“我什么时候

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要求过你为我拼命为我牺牲啊？”多半，我们只能收获这样的反驳。

“为了孩子”这个旗号，有时也能充当父母的免罪符。因为只要有了这个，父母就可以不用思考自己真正想要的是什么。

“为了孩子，我牺牲了自己的理想。”千万别这样想，更别这么做。作为父母，我们更加需要关注的是自己的内心。“我的理想，究竟是什么？”“怎样度过每一天，我才能开心？”思考这些，才是正确的做法。

假如你可以一边坚持这样的摸索，一边感知生活的乐趣，认识到“人生多彩多样，人类形形色色。但是，多彩才有趣”，那么，不管那个摸索的过程有多么动荡，都不会对孩子产生负面的影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原本年级倒数的儿子，现在居然名列前茅

“培养自尊心也好，愉快地生活也好，都不是一朝一夕就能做好的事情。”“各种困难，不知从何下手。”我再三提醒过有以上想法的父母，如果你们真的想要调整自己的思想，大可以先尝试着收拾一下抽屉里无人问津的圆珠笔。

有一次，我的一个朋友向我讲述了她家里发生的事情。

她家是非常普通的工薪家庭，有两个儿子。老大的学习能力有点儿问题。无论哪一科，成绩都靠后。最差的是英语，总在 20 分左右徘徊。作为母亲的她，为此十分苦恼。但即便如此，她还是选择相信自己的孩子，积极应对。

在这种情形下，她偶然听说有一个关于记忆方法的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

研讨会。于是，母子俩都去听了。结果从那以后，儿子的成绩节节攀升。据说期末考试理科全年级第一，拿到了98分的好成绩。以往最差的英语，也从20分提高到了70分左右。

单凭技巧，不足以提高成绩

发生这种戏剧性的转变，母亲比儿子还要震惊。

之前再怎么努力，成绩也不见好转，但是自从听了那个有关记忆方法的研讨会，成绩就突飞猛进起来。遇到这种情况，谁都无法淡定吧。

那是为什么呢？一次研讨会而已，为什么能如此立竿见影？

于是，母亲开始观察儿子。到后来终于发现，促使他成绩提高最关键的因素，并不是作为会议主题的记忆方法。

儿子其实是因为接触到传授记忆方法的那位老师，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被老师的生活方式和人性化感召了。他亲眼证实了，“真的有大人积极愉快地生活着”。为此他的心灵受到了触动，进而迸发出了憧憬。

相比之下，在那之前，一会儿在新闻里看见大人因丑闻而道歉，一会儿又目睹大人一味地给自己找借口。所以当时的儿子没准认为：“长大真没意思。”“长不大才好呢。”

在这种情况下，因为偶然的机会参加一次研讨会，亲身遇到了这样一个大人。这个人对自己所做的事情抱有明确的责任意识，并且如此愉快地享受着生存的价值，经历着每一天。由此，儿子才受到了启发，并爱上了学习。

单说记忆方法，不管它多么有助于提高学习能力，一旦听课的人对授课的老师失去崇拜，那么他对老师所说的记忆方法，也难再有应用的意愿。

“我想成为老师那样的人！”“我想得到那位老师的表扬！”“长大原来是一件这么愉快的事情啊！”听课的人，只有在发自肺腑地感动过后，才能建立起纯粹的进取心，变得“想要了解未知的世界，想要学习”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这才是朋友的儿子自发投身学习的最根本原因。

看到“大人是愉快的”，孩子自然会埋头学习

因为一个意外的小契机，孩子单纯的进取心被激活。为了实现这一点，日常生活中父母的交往方式非常关键。因为父母是孩子最亲近的人。父母对人生抱有多少乐趣，是孩子最先考察的部分。

如果父母可以快乐地生活，孩子也会表现得乐观积极。而且，你的状态，不只会影响到你自己的孩子和家人，有时也会触动别人家的孩子。当其他父母受到你的影响，认识到“成年人的生活很美好”时，转身便会将这种“美好的姿态”展示给他们自己的孩子。

大人愉快。乍一看，这跟提高孩子的学习能力之间，似乎没有一点关联。但是，从前面的实例可以看出，假如越来越多的父母可以展示出这样的状态，孩子们就会越发期待自己的未来，从而自主地投身学习。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有人认为“那不过是白日做梦”。放弃努力，很容易。

但是，我们每个人都希望自己能有一个美好的未来。孩子，也期待自己能有一个闪光的明天。

既然如此，就不能未经努力就放弃“美梦”。而应该从力所能及的事情入手，迈出哪怕再小不过的第一步。

大人过得快乐，孩子才能积极。

并且，决定要不要快乐的，是你自己。我们首先应该为自己而活，然后才能为孩子考虑。我衷心希望，每一对父母的小小决断，都能形成一股巨大的力量。

父母不能随心所欲甚至任意妄为，请对自己要做的事情肩负责任，不以受害者自居，自尊自爱地待人接物，认真对待自己的使命，充实地生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第5章

亲子之间“断舍离”培养孩子的才能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不知不觉陷入“明明”症候群

阅读至此，也许很多读者会有疑问。

“还以为这本书会教我怎么培养孩子的思考能力、提高孩子的学习成绩呢……为什么非得注意亲子关系这个那个的？”

少安毋躁。这里面其实大有文章。

做父母的，多少会对孩子抱有一些怒气，并且，一直在无形中克制这种情绪。

“明明”我们这么爱他，但是他却不懂得回馈；

“明明”我们夫妻都出身名校，但是他的成绩却这么不理想；

“明明”从小我们就爱护他，但是他却逃课。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们在对孩子倾注关爱的同时，都在自觉不自觉地期待某种回报。这种期待，不知不觉又会演变成一种必须要达成的最低条件。然后，父母们就会陷入那种“连最低条件都得不到满足”的失望或者愤怒之中。

这种思想，其实就是源于父母的自我。父母想把孩子“塑造成自己理想的样子”。好比这样一个过程：对于某一个物品，我们一开始只是隐约觉得“想要”“如果得到会不错”；而后又会变成“拥有就方便了”；最后不知不觉就严重到“没有就麻烦了”。

过分干涉孩子，等于撕裂亲子关系

一边克制怒火，一边粉饰内心去跟孩子相处。大人这么做，敏感的孩子是能察觉到的。这种掩饰，往往还容易刺激孩子，使其产生报复的念头。

回想我们小的时候，当我们的父母压制着怒火跟我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们相处时，你难道没有一种不可名状的危机感或是不安全感吗？

父母都会用一种献身的方式爱护孩子。但是献身，却最容易导致过度干涉。

这种过度干涉，等于是在苛求孩子，“你看我都这么努力了，你也应该交出合适的成绩吧”。

并且，父母本人往往还意识不到自己的内在有问题，仍旧要把孩子塑造成自己理想当中的样子。

正是为孩子过分牺牲，才更容易引发亲子双方都苦闷受伤的悲剧。这样成长起来的孩子，将来极有可能崩溃，以至于对父母破口大骂。

此外，一部分孩子会因为忍受不了父母的干涉，误入歧途。

还有一部分，会为辜负了父母的期待自责，感觉无法立足，没有自尊，甚至自怨、自闭。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对孩子承认强加了私欲

“我爱我的孩子。”

当然，极少有不爱自己孩子的人。

更不用说将本书阅读至此的你了。你对孩子的感情，毋庸置疑。

但是，我脑中也会闪现出这样一句话：

“父母的期待，会毁了孩子。”

父母都会给孩子最大限度的爱，而且是无偿的。

只不过，最初的无偿，最终往往都变成有偿了。父母们会强制推行自己的价值观，仿佛“孩子听话是天经地义”，还会把孩子当成道具，“希望孩子成为自己理想当中的人”，从而确立自己的地位。

简而言之，就是父母会产生一种以自我的价值观为轴心的思考方式。他们“希望孩子可以进名校、进大公司，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得到社会的认可”。

我并不要求父母们“舍弃全部的自我”。这根本不现实。

实际可行的做法是：承认自己在培养孩子的过程当中夹带了私欲，对物品、事情、人实行“断舍离”，通过日复一日的实践，实现真正和谐的亲子关系。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勿用自己的不安和执念强求孩子学习

孩子需要自立。况且，今后的时代要求他们必须具备独立思考的能力。所以显然，过度干涉会产生极大的弊害。

“断舍离”致力于改善人与物品、事情和他人之间的关系，是一种盘点人生式的思维方式。可我们在处理事物时，却经常会有如下的顾虑。

“有一天也许还会用啊。”

“虽然现在用不上，但也许哪天就需要了呢。”

“因为承载着回忆啊。”

“因为是重要的人送的，所以不能扔。”

读到这里，想必读者也明白了。这些都是在以“过去或者将来的自己为轴心”，而不是立足当下的思考、选择、决断。说白了，要么是“对将来的恐惧和不安”，要么是“对过去的执念”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这都算不上是健康的状态。因为既没有对未来抱有期望，也没有对过去加以升华。在这里我又要重申了——最重要的是以自我为轴心，思考、选择、决断。换言之，即强调自主性。

重新审视自己与物品、事情、他人的关系，在这个“断舍离”的过程当中，克制“不想被别人轻视”的胆怯。顾虑别人，不仅不能构建自主性，还会致人意志消沉。

担心孩子“万一考不上名校怎么办”，用自己的不安和执念强求孩子学习，一旦被孩子看透了，就会成为恶性循环的诱因。父母们必须高度重视。

孩子不是你的私人物品

父母放不下“对将来的不安”和“对过去的执念”，带着这些顾虑跟孩子相处，亲子关系就容易发生扭曲。

应该对亲子关系的“事物、人”进行“断舍离”，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

告别滋生不利的“不必要、不合适、不舒适”，构建并享受“必要、合适、舒适”、互相认可、共同进步的亲子关系。

具体方法有待后述。根本的一点在于，为人父母的你，承认“对孩子的控制欲”，并且能够“放手”，做到发自内心地尊重孩子的自主性。

也许你会觉得“不可能做到”。这其实和面对物品是一样的，对事对人的“断舍离”，也是有非常具体的操作办法的，家长们大可宽心。

反之，“对孩子放手”“把孩子当成独立的个体”，这样的做法，才是能够让孩子感受到被爱的最佳途径。

从某种意义上来说，这也是你与孩子交流意见、一决胜负的擂台。

与其在自己年老的时候悔不当初，对自己的育儿方式做出深刻检讨和真情告白，还不如当下就承认“其实这不是我的本意”，抓紧投入“战斗”，亲子间反复交锋，从而理解各自的人性。这样留下来的伤痕，远比单方面的强加，容易治愈得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和谐的亲子关系，始于彼此间轻松开玩笑

向自己的父母抱怨，跟自己的孩子正面交锋，这两种做法，对你和孩子都是有利的。

反倒是胸中窝火，“家人之间装亲密”，这样的氛围才不利于培养思考能力。

你也许会觉得极端，但是我认为：只有在自己被孩子叫作“死老太婆”或“死老头”之后，我们才有机会谈育儿。

孩子终究会与生养自己的父母告别，去过他们自己的人生。他们必须与父母之外的各类人群发生关联，进而认识自己的存在，决定自己的去处。

在寻求立足之地的过程当中，他们会遇见成为自己人生向导的“第二父母”，或者说良师益友。

经历了这些多彩的相遇之后，孩子们才能找到属于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己的幸福。也只有这样，他们才能回过头来，由衷地感谢父母的养育之恩。

悠着点儿好

“对孩子放手”“把孩子当成独立的个体”，确立了这样的观点之后，抛弃自我，不再执着于“我是这个孩子的父亲（母亲）”，越彻底越好。这才是真正在支持孩子构建思考能力和幸福生活的能力。

“父母只是给了孩子身体而已”“孩子的精神养成，需要与父母之外的很多人发生关联才能完成”“让我们学会放手，让孩子去寻找他的‘第二父母’吧”——能转变观念的父母，将来也能收获孩子的感恩。

履行父母的义务，同时，抛弃家长的意识。

参透容易践行难。

我本人也说不好，在与儿子的相处当中我做到了哪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个层面。我也绝不敢妄言“我做到了”。但是，我们可以思考。“放弃作为父母的自我”“我越深刻地认识到育儿的主体不是我，孩子就越能独当一面”，如此，人是会变得轻松的，育儿也会进入一个良性循环。

仔细想来，越是急于成为优秀父母的，就越容易过度干涉孩子。所以，还是悠着点儿为好。

“对孩子放手”“把孩子当成独立的个体”，确立了这样的观点之后，抛弃自我，不再执着于“我是这个孩子的父亲（母亲）”，越彻底越好。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第6章

做“有主见的孩子”，拿下考试

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考试与“断舍离”均可以从家里的物品开始

“断舍离”不光要求我们取舍物品，还要求我们取舍人和事，是一种重新审视各种关系的对于人生的整理。

不以过去、未来或者他人为主体，而以现在的自己为中心，直面物品、事物、他人，思考、选择、决断，剔除不必要、不合适、不舒适的部分。

由此，空间、心灵抑或思考都能得到释放，人就会变得愉快。

前面我一直在强调，不光是在应试方面，甚至在整个人生当中，思考能力都正变得越来越重要。因此，为了让孩子拥有独立思考的能力，我们有必要重新审视根本的亲子关系。

话虽如此，冷不丁地叫你去重新审视亲子关系，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肯定会不知所措。也不难推测，有的家长尽管尝试了，但是依旧过于感性。

其实可以从一开始，就跟自己的父母或者孩子（或者家中的事物）正面交锋。但是，假如你对此有抵触，那么也可以先从家里有形的物品开始入手。

这里有一问。读到“空间得以释放”时，你的脑海里，浮现出了怎样的画面？

答案肯定是五花八门的。有的人会想象白色洋房的窗户里投进了柔和的阳光，有的则会回味起日式房间的静谧庄严。

但是更多的人在听到“空间得以释放”时，联想到的，也许会是下面这一种吧。那就是：既有品位，同时在物质和精神上又都富足的人，他们所居住的环境。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

富足的家庭，访客看不到垃圾桶

也许有人会反驳，“有钱人家大业大，东西自然收拾得隐蔽喽”。

不排除有这个因素。但是，难道你没有过这样的体验吗？越是物质、精神富足的人，越没有废品，住的房子往往越清爽；相反，越是拮据的人，家里越乱。

以下是我的切身体验。

富人的住所，怎么好像一律都没有垃圾桶似的……

当然，人家家里肯定有。但是无一例外，作为访客，我们基本看不到。

垃圾桶摆在门客看不到的地方，虽然只是这么一个小举动，但是完全可见物质、精神富足的人，他们善待空间的境界有多高。

相反，精神和物质层面都不如意的人，往往弄得整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个家里都是杂物。你甚至会觉得，“这不到处都是垃圾桶了嘛”！

书桌凌乱，致人思考停滞

曾经，有一位专业的相声演员找我实践“断舍离”。他说“自己在走下坡路”。

我去拜访了那位演员。结果发现，他家里竟然乱得没法儿下脚。几乎已经分不清哪些是必需品，哪些是垃圾了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

置身这样一间屋子，我连恭维的话都难以启齿。那里让人感受不到一丁点儿“欣赏空间”的审美意识。看他收拾屋子，我假装漫不经心地问了一句：“要说起来，有趣的相声有的，无趣的相声无的，到底是什么？”

他本能地答道：“自当是‘空间’与‘品位’了。”话音未落，他自己一下子笑了起来。

一边说着“空间”与“品位”无比重要，一边生活在与此毫无关联的环境里。

第一次切身看清自己真实处境的他，实实在在地认识到，自己的精神紧张过度了。

虽说凡事都有例外，但是绝大多数的情况依然是：一个在空间上没有条理的人，大脑里也是一团糨糊。也就是说，书桌乱糟糟的孩子，脑袋大多也是不清不楚的。

大人也一样。工作台乱七八糟的人，大脑肯定也是混乱的，多半也做不到有条不紊地开展工作。

即便是平常注意桌面整洁的人，一旦忙起来的时候，桌面也会变得杂乱，然后心情变得紧张。那么，自然也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就无法有条理地思考问题了。

在富余的空间里提升孩子的自我印象

空间有富余，新的物品才能被准入，也才会有整体效果。

同一款奢侈品手包，被陈列在敞亮的高级精品店里，和被随意堆积在杂货铺里，带给人的价值感完全不同。

家庭也是同样的道理。将物品仔细地摆放在富余的空间里，物品也会显得格外有活力。

生活中谨慎对待物品的人，内心必定也是饱满的。而且这类人擅长思考。“我如此谨慎待物，那么，作为物品的主人，我也就是被尊重的存在。”正是这种潜在的自尊情感，提升了人的自我印象。

反之，吃完的空碗、泡面杯、杂志、化妆品、换洗衣物……倘若你指着这样杂物堆积的书桌，对孩子发号

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

施令，“你给我好好学习”，孩子怎么可能感觉到被爱呢?

要做到放松心情去清理思想，必须先拥有善待空间的觉悟。

做到这一点，我们才能够尽可能地发挥思考的力量，积累肉眼不可见的创造力，最终取得经济上的富足或者应试的成功。

完全不必去学什么风水啊气功之类的。但凡已经富足起来的人们，必然都已切身感受到：富余的空间，能给人强大的力量。

亲子同步，磨炼“思考、感觉、感性”

尽管我主张空间要有富余，但是不排除有的人会一上来就打退堂鼓：“我家好小，哪来多余的空间！”

可是，这些人一旦真正去面对家中的一件件物品时，还是会发现，实际上他们并不需要悲观。

感觉一下眼前的东西是否真的能取悦现在的自己，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

判断这些东西是否真的是当下的必需，然后，对“现在的我用不上”的那些，说再见。由此被解救出的空间，会超乎你的想象。

此外，亲子同步进行一连串的努力，可以共同磨炼“思考、感觉、感性”。

◎必要吗？判断是否“必要”，培养思考。

◎合适吗？考虑是否“合适”，强化感觉。

◎舒心吗？感受是否“舒心”，磨炼感性。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了善待空间而直面物品，这个过程，能产生积极正面的效果。

磨炼“思考、感觉、感性”的同时，释放空间。这个富余的空间，就会成为培养思考能力的舞台。通过“断舍离”，形成这样的良性循环。

将释放空间和时间的方法应用于考试

“那个没扔就好了。”假如你因为判断失误而后悔，至少这也成为了一个经验教训。

更加应该避免的，反倒是因为惧怕失误，而什么都要保留，以致思考、感觉、感性一步一步走向钝化、衰退。

扔掉的东西是有形的，而扔掉之后，俯瞰整个空间的能力和思考、感觉、感性，则是不可名状的。所以，我们其实很难界定得失。

但是不妨再来回忆一下。物质和精神上都富足的人，他们都拥有肉眼不可见的、俯瞰整个空间的能力和思考、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感觉、感性，这一点是无可厚非的。

人往往容易急于去占有一个物品，而不去学习如何使用或是活用它。

所以更别说使用或者活用空间了。那几乎无人问津。

我们购物的时候，都怀有理所当然的心态。反正也有地方放。可是，不懂得物品本身和空间的活用方法，无异于“暴殄天物”。我个人觉得，这是人生的一大悲哀。

迄今为止，我们学习了各种各样“得到”的方法。

而今后的日子，一点一点地，不，是更多地，需要我们一边体验如何释放时间和空间，一边开展学习。

如上，亲子同步，磨炼思考、感觉、感性，对其进行活用，才能应对等待着我们的 2020 年日本大学入学考试大改革。

磨炼“思考、感觉、感性”的同时，释放空间。这个富余的空间，就会成为培养思考能力的舞台。通过“断舍离”，形成这样的良性循环。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7章

父母尝试改变自己，并接受孩子的改变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子的未来不仅仅要有漂亮的学历

也许有的读者会怀疑：“空间得到释放，应该会有一定的作用。但是，效果能有多大呢？”

本书的主题是育儿，具体说是提高孩子的学习能力。所以我也可以理解，读者会觉得：“我希望的是让孩子通过考试，干吗要刻意去收拾房间什么的？这不是在舍近求远吗！”

请注意，我曾多次提到：2020 年，日本的大学入学考试将不复存在。想要进入大学深造，考生就必须从原有的“记忆型”脱胎成“思考型”人才。小聪明小本事，已经不够用了。

而且，即便是能赶在 2020 年之前参加考试的考生们，他们往后的人生，还是得依靠思考能力来支撑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“学历倒是挺漂亮的，就是没什么独到的思考和见解啊。”哪怕是为了防止孩子将来遭人讽刺，接下来，我们也应该着力于思考能力的培养吧。

阻碍孩子提升思考能力的最大因素，往往就是我们做父母的，还有孩子接触的老师，以及其他发生关联的大人们。

只知道墨守成规的大人，多半会训导孩子，“应该这么做”！这种行为非但起不到积极的推动作用，反而会影响孩子。

不会操作电脑的人，必然容易强求自己的孩子，“算术就得心算”！

因此，尽管有的家长会怀疑我的主张是舍近求远，但我还是建议“断舍离”。通过“断舍离”，让孩子扎扎实实地拥有思考能力，这不单会改变孩子，同时也能改变父母的意识。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

父子关系日益恶化的原因

这是一个真实的案例。

这家的儿子，尤其讨厌父亲。可要说起为什么厌恶父亲，父子俩居然谁都给不出明确的答案。总之就是合不来。

原来，母亲经常在儿子面前唠叨父亲的不是。

一直听着关于父亲的各种坏话的儿子，被灌输了“父亲不行”的想法，变得难以欣赏父亲。父子关系也就日益恶化了。

我的任务，是帮助这个家庭实践“断舍离”。但是当我进到二楼的房间时，我愣住了。

房间里居然全是眼下明显已经用不上的废品。而且，那还都不是他们一家三口的东西。

于是我就问了：“这些到底是谁的东西啊？”做母

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

亲的显然有些难为情。

“这里放的，都是我过世父母的东西。虽然知道谁都不会再用了，但就是没舍得扔……”

尽管我们知道“断舍离”的规则是：扔或不扔，由所有者决断。但是既然主人都已经过世了，那么做决定的，就必须得是活下来的人。

在这个家庭里，以我为辅助，以母亲为主导，我们实施了“断舍离”，最终成功处理掉了长辈们生前用过的东西。

这样一来，二楼原来拥挤阴郁的房间，一下子豁然开朗了。

物品支配自尊心

一段时间过后，不可思议的变化出现了。

之前无论在何时何地都不自信的父亲，居然变得意气风发了。此外，据母亲所说，父子关系也日趋好转，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

儿子也变得活泼开朗、热爱学习了。

后来我还得知，那家的父亲，其实是个倒插门女婿。

女方的父母收养了男方，所以，主动权一直都在女方家人手中。男方名义上是一家之主，但其实内心并没有建立起相应的自尊。

他想自主处理家里的事情，但却苦于没有决定权……所以这家的男主人一直没有自己的准轴，而是一味地顺从岳父岳母，思考、选择、决断都得依附他人。

“岳父岳母是怎么想的呢？”“可别让岳父岳母看不顺眼啊。”当判断的准轴由他人充当时，当事人就会变得不自信，更谈不上自尊。

多年来，男主人在家里一直找不到立足之地。而目睹这一情形，妻、儿也都不免失望。所以三口之家的关系不断恶化。

以至到后来，造成家庭关系扭曲的岳父岳母双双仙逝，状况眼看着好像就要发生转变了，实际也不是那么容易就能好转起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人虽然过世了，遗物却还霸占着二楼。仿佛不散的怨念，束缚着本该是一家之主的父亲。

物品像“过去的证据”一样阴魂不散

人都过世了，遗物却还继续控制着下一代的家庭关系。在前两节当中，我讲述了这样一个案例。物品具有划定所有者“领地”的标识作用，即使所有者故去，这种让人恐惧的效果，依然能够发挥作用。

而且不只是已故的人，这样的情况，也会频繁发生在活着的人之间。

就是因为东西还留着，所以原本很容易得到改善的扭曲关系，变得越发顽固，甚至到最后影响当事人的人性。

保留孩子成长过程中重要的纪念品，这是家长们常做的一件事情。假如这些物品当中，凝聚着美好的回忆，不至于影响家长直面孩子的当下，那自然没什么问题。

但是，如果这些东西让你觉得，“孩子那会儿多可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱啊，现在我都懒得说他了……”，那么，它们就变成了你夸大过去的契机。或者相反，如果你开始感叹“自从有了这个，孩子就变得不像话了”，那么此时，它们又等同于你放弃当下的借口。这两种情况，都得引起家长们的注意！

物品像“过去的证据”一样阴魂不散，否定生命各



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自原有的个性和变化，这是多么遗憾和残酷的一件事啊！

整理“扼杀孩子可能性的证物”

假设我们保留一件物品，理由是“将来也许孩子会需要”。

确实，这充分体现了父母的深谋远虑。但是假如这个物品过分地主张领地，演变成“将来如果孩子用不上那就麻烦了”，事情就不一样了。这等同于父母在左右孩子的成长方向。换言之，父母在扼杀孩子其他的可能性。

心想着“越全越好”，这当然是好意。但是，“全面本身也是可能变成忧患的”。必须预防这种情况的发生。

就我实际接触过的家庭而言，有很多亲子关系受到了物品的阻碍。

有的父母喜欢保存孩子小时候穿过的衣物，无意当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中，就将亲子关系封印在了过去。

有的则是重视孩子的成绩单，将自己的“必要”一路警示给孩子和自己。

还有的父母，为了自己的理想和事业后继有人，无视孩子本身的才能，把自己的兴趣爱好强加给孩子。

诸如以上的案例，我接触了很多很多。

因为身为人父人母，所以容易对孩子抱有各种期待。这是可以理解的。操心本来就还不懂事的孩子，这一点也无可厚非。通过物品来回忆过去、畅想孩子的未来，也能产生很多积极的作用。

但是一旦过度，它们就会成为否定孩子的现有才华、打消孩子现有积极性的“可悲的证物”，或者说，“扼杀孩子可能性的证物”。对此，我们不能不注意！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

接受孩子的变化

人只要活着，就一直在变化。

无论肉体、知识抑或灵魂。

并且，因为人的不断变化，人际关系也在持续改变。

亲子关系也不例外。不论你期望与否，它总在变化。可是你却无视这个规律，执意要按你的意愿去规划孩子的发展路线，这种勉强，必然会导致亲子关系破裂。

读到这里，对于这个观点你也许已经很容易接受了。你会认为，“的确如此”。但真正回顾一下自己的生活，想必实践过程不顺利的时候，也有很多吧。

经常有父母抱有侥幸心理，盘算着不需要重新审视亲子关系，孩子照样可以顺利通过考试。

变化，是整体的。

改变某个部分，就能对全部构成影响，进而促进整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

体的改变。既然如此，我们先得着手改变那“某一个部分”才行。

想要保留孩子的某个侧面，那就保留；想要改变孩子的某个部分，就去改变。大人这样任性，孩子是会抗议的。

最终，对于“好好学习”这道命令，很多孩子都是抗拒的。

为了防止这种局面的出现，父母得做到接受孩子的改变，并且享受自己的改变。这才是取得孩子信任的最佳途径。

通过物品来回忆过去、畅想孩子的未来，也能产生很多积极的作用。一旦过度，它们就会成为否定孩子的现有才华、打消孩子现有积极性的“可悲的证物”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第8章

实践！亲子间的“断舍离”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一步，直面肉眼可见的物品

释放空间与心灵，让思考、感觉、感性得以提升，从而培养思考能力，最终通过考试——有的读者可能会怀疑，“哪有这么省事的办法！”

况且这种方法既不难也不费钱，只需要积极面对家里的物品、事情、人，做出调整即可。惊讶是情理之中的事。

人人都爱幻想自己理想的状态。

比如，“再瘦三公斤”“年收入达到 1000 万日元”或者“遇到向往的恋人”等。在大脑中描绘自己想要成为的样子，并不困难。但是要为此设定如何迈出第一步，却怎么也不容易办到。多数人会感觉“不知从何下手”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时常想象“考试及格”或者“拥有思考能力”的理想状态，但是真正需要迈出第一步的时候，却这个也“不行”，那个也“困难”。现实中往往会因选择过多，导致人们从一开始就陷入茫然。

然而，“断舍离”主张的第一步，简单到几乎令人败兴。那就是：直面肉眼可见的物品。假如该物品对于现在的你来说不必要、不合适、不舒适，那么只需扔掉即可。

关于这样做的效果，前面已经说明过了。所以，请务必从抽屉里尘封的一支圆珠笔，或是壁橱里遗忘的一件衣服开始，投入尝试。

接下来，本章要进一步深入介绍亲子之间实践“断舍离”的具体方法。即“亲子共同讲述与物品的关系”。

亲子之间展开关于所有物的讨论

有时候，父母们会觉得不可思议。“这孩子，怎么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就这么看重一件垃圾一样的东西呢！”

例如已经翻阅过无数遍的旧杂志，或者早就坏了的旧玩具……

其实父母可以从这些在他们看来毫无价值的东西当中，挑选一件出来，正面问问孩子：“这个，对你来说有什么意义？”

当然，只有父母单方面的询问，是无法促成亲子间自发地相互理解的。也要让孩子选择一件父母的物品，对父母提出同样的问题才行。

此时要遵守的原则，有如下三条：

◎不要感性

◎不要强加父母的自我，要尊重孩子的意见

◎“扔”或“不扔”，交给物品的所有者——孩子决定

亲子之间开展关于物品（所有物）的对话，创造接触对方价值观的机会。

自己看重的东西得到父母的认可，孩子就会觉得，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

像是自己也被认可了一样。这有助于孩子建立自尊心。

当他们对自己的物品做出表述的时候，父母不能只是默默地听着。假如不能认同，大可以再对孩子提问，或者干脆直接告诉孩子，“我不这么认为”。

孩子有孩子的价值观

前面列出的三项原则，非常重要。原则得不到遵守，亲子之间便无法做到相互理解，甚至会陷入互相伤害的抗争之中。

看起来我好像是在颐指气使地告诫大家，“要遵守这三项原则”。但实际上，我自己也曾打破这些原则，一度把跟儿子的关系弄得支离破碎。

儿子读初中二年级的时候，在未经他允许的情况下，我擅自将他房间里的漫画杂志扔掉了。

在我看来，那些都是堆积的废品。我不明白它们有什么价值，而且在空间和心理上都难以克制，觉得只要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它们在那儿，我心里就不舒服。

清理过后，我心满意足地看着清爽的房间。原本以为至少儿子会感到高兴，“哟，变干净了啊”……结果却出乎意料。因为这件事，我们的母子关系陷入了僵局。

我为了推行我自己的价值观，把儿子的那部分弄得支离破碎了。

在那之前一直乖乖听话的儿子，打那以后，对我漠不关心，甚至不跟我交流。

“初中二年级了，也正好是叛逆期吧。”虽然也有这个原因，但是我可以确定，关键还是在于我未经许可



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

扔掉了他的东西。这才是造成我们之间信任关系破裂的根本原因。

儿子有儿子的价值观和想法，且这些价值观和想法与我的不同。决定儿子行为的，应该是他自己的意志，而不是我的。

虽然现在想起来，其中的道理不言而喻，但当时的我却没有意识到，以至于一度铸成大错。

理解彼此的差异

多年过后，那时儿子大学毕业有一阵子了，我们之间终于爆发了一场激烈的战争。

导火索居然只是我轻微抱怨了他一句："你不听我的话啊。"

这句抱怨惹恼了儿子。他反过来指责我："是母亲在推行自己的价值观，无视我的想法才对。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他这么说，必然暗示着关于漫画杂志的那件往事。无故扔掉孩子东西的这种行为，让我在今后的好多年都自食苦果。

从第三者的角度出发，判断所有者与所有物之间的关系，此举毫无积极意义。

比如，对马拉松丝毫不感兴趣的人，势必会否定它，认为“干吗要自讨苦吃，简直不可理喻，也不利于健康”；而对戏剧不感冒的人自然也会认为，“干吗非得花大价钱看舞台剧，看电视不就好了”。

自己不感兴趣的，就是没价值的。这是人类的通病。

不把你的价值观强加给对方，不指责对方，尊重对方，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样的姿态，越来越有必要。因此，不光是孩子的东西，父母自己的东西，也要拿出来让孩子自由发表看法。

为了不至于演变成互相伤害，我们需要通过设定“三个原则”理解相互的差异，做到“亲子共同学习彼此的价值观”，从而加深亲子关系，最终增强孩子的思考能力。

表达自己的观点，但不强加

与孩子交往有一个前提，你得认识到：孩子是你生的没错，但是他拥有独立的人格。

这话听起来理所当然，但是要真正做到承认自己的孩子是独立的个体，却非常困难。

在认可并尊重孩子独立人格的基础上，清楚表达父母的观点。不再把孩子当成自己的私有物，而是平等地告诉孩子自己的看法。做到在尊重孩子的同时，毫不保留地表达自身的意见。

需要注意的是，所谓尊重孩子，并不代表要一直向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子的观点靠拢，或是干脆事事顺着孩子。

内心明明觉得“难以接受”，表面上却克制不说，这等于是在对孩子撒谎。

要表达自己的观点，但是不能强加。再者，虽说父母的东西也要听取孩子的意见，但最终决定权应该在父母，在这一点上，双方也必须达成共识。

如果能开展这样的对话，亲子双方皆可获益。

亲子关系从“支配—被支配”“养育—保护”的模式，转变成为哪怕为了一个很小的目标，都能共同面对、相互理解、同甘共苦去实现的模式。

至此，孩子的自尊心必将得到提升，思考能力也会经受磨炼。一个良性的循环，由此诞生。

在认可并尊重孩子独立人格的基础上，清楚表达父母的观点。不再把孩子当成自己的私有物，而是平等地告诉孩子自己的看法。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第9章

父母以身作则，孩子才能耳濡目染

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

逃离“加拉帕戈斯列岛”

本章我希望大家跟我一起思考：怎么做，才能让孩子成为有魅力的人。

当然，考试及格这个目标也很重要。但是如果想进一步让孩子拥有丰富的人生，我们则需要明确：为此必须具备哪些条件。

让孩子拥有思考能力，形成独到见解。早在几十年前，很多国家就开始推行这种教育理念了。

有一种观点甚至认为，以“记忆能力”作为考核重点的国家，全球只剩日本和韩国了。

日本的特点是大量生产并大量消费，是一个护送船队式的社会体系。所以，日本的教育，一直都把核心放在培养“劳动型人才”上面。因而关于思考能力的培养

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

教育，就相对滞后。

这不由得让人想起一个现象。也许正是因为这个原因，即便是现在，在国外受过教育的孩子，转回到日本的学校之后，也会经常被认为“没有团队意识”或者“太过惹眼”。

一方面，海外留学归来的孩子，无法适应日本的教育。另一方面，在日本受过教育之后再进入国际社会，此类“水土不服”的悲剧也会再次上演。

东京大学和京都大学，作为国际一流的大学，在全球的口碑都在一路下滑。

打个比方的话，我们就好比是加拉帕戈斯列岛上独自进化的生物群，具备在某个特定的国家或者地域中生存所需的基础能力，但是这些能力一旦被应用到更广阔的天地，就会变成一种另类的特质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自信、自尊是所有学习能力的起始点

那么，要摆脱“加拉帕戈斯教育”，培养孩子的思考能力，使他们成为有用的人才，根本上需要什么样的资质才可以呢?

这就是“断舍离”强调的：自我准轴。

自主思考、选择、决断，然后对结果负责任。

为此，根本上需要自信、自尊。

自信、自尊，才是所有学习能力的起始点，是生活必备的心理素质。

假如没有自尊心，那么就算是自主考虑决定下来的事情，也无法做到自信地去开展。而一旦实践过程中无法贯穿自信，原本可以顺利的事情，半途落败的风险也会变大。

“我的存在本身就是个错误”“我的所想所做，向来都会以失败告终”，这种自我否定的状态，是无法令

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人自主思考、选择、决断的，更不用说投入实践，并且对结果承担责任了。

一旦陷落到这种自我否定的状态，就容易受制于人，人云亦云，盲从他人的观点，“这个才是绝对正确的”“这样做必然会更好”。不知不觉为了别人而活，陷入没有自我的可悲处境。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

父母首先树立自尊心

没有自尊心的人，容易自我鄙弃，盲从以他人为轴心的决断。

一旦某个决断失败，就推卸责任——“错不在我，得怪那个人”。这类人认为自己作为被害人，不用承担责任很正常。

反之，即使成功了，他又会因为是以他人为轴心的，而感受不到成就感。因此，这类人无论做什么，都是虚无。

那么，为了让孩子拥有健全的自尊心，究竟要怎么做呢？要求就是“父母和周围的人，都有自尊心”。

一个任由自己房间脏乱的人，反倒使唤别人，“请好好收拾你的房间”，谁愿意搭理你？

一个自己都不会骑自行车的人，谁又会需要你来传授怎么骑车呢？同样地，一个人根本不懂做饭，却对烹

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

任指手画脚，只会显得滑稽。

父母没有自尊，怨声不断，却要求孩子“给我自信地活着”；父母总是听任他人摆弄，却命令孩子“给我用自己的脑袋思考”，孩子怎么可能听你的！

教给孩子“成长是美好的”

当然，人类无法拥有百分之百完美的自尊，所以也不可能完全按照自己的意愿生活。我也并不是在对父母们做这种无理的要求。

只不过，作为父母也好，或者单纯意义上的成年人也罢，即便有很多事情不能尽如人意，但是，我们至少可以给孩子一个自主思考、想象，凭借自我感知去行动的背影。这是我们能给下一代的最好的礼物。

假如孩子能够对父母的做派耳濡目染，感受到“长大成人是件美好的事情”，这便是最成功的教育。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有过企业工作经验的人不难体会，被没有信用的上司训导说“自己考虑”或者“自信一点”什么的，内心肯定会不服气。

反之，假如是你信任的人提议，说“你看这样行吗”，你就很容易接受了。

成人之间尚且如此，更何况孩子。他们更是以大人为模范的。当然，即使是成年人，也会有因为不如意而消沉的时候。

但是人生本来就会遭遇各种各样的情况。偶尔不如意又何妨？展示出来给孩子，照样会是一种“失败的教训”。

我之所以这么激动，是因为由于惧怕失败而不付诸实践的事例太多了。

日语里有这么一句谚语，“沈香も焚かず屁もひらず（不求有功，但求无过）”。“沈香”，是一种带香味的树。

这句话是比喻既不散发出香味，也不释放出臭味，可有可无的平凡存在。

它经常用于讽刺不采取任何行动的保守派。父母不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

畏挫折勇往直前，这种言传身教，是培养孩子思考能力的最低条件。

让孩子感知父母的自尊心

捍卫自己的价值观，自尊自爱。只有这样，你才能尊重别人的价值观。

对别人的价值观说三道四的人，自身往往也容易遭到强制，自尊心受到伤害。

这类人大脑中有一种潜在的蛮横，认为“我也在克制自己迎合别人啊，所以你也必须迎合我”。他们无法尊重他人的思想。

不论大人还是小孩，都有不得不违背自身意愿的时候。但是，只要你在根本上是自尊自爱的，那么当你的自尊无论如何都将受到侵害时，你就可以奋起说“NO”。

但凡是拥有坚定和健全自我的父母，都能得到孩子的信赖，对孩子产生积极正面的引导作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因此，父母得先于孩子，通过“断舍离”的实践建立起自己的准轴。这是最紧要的第一步。

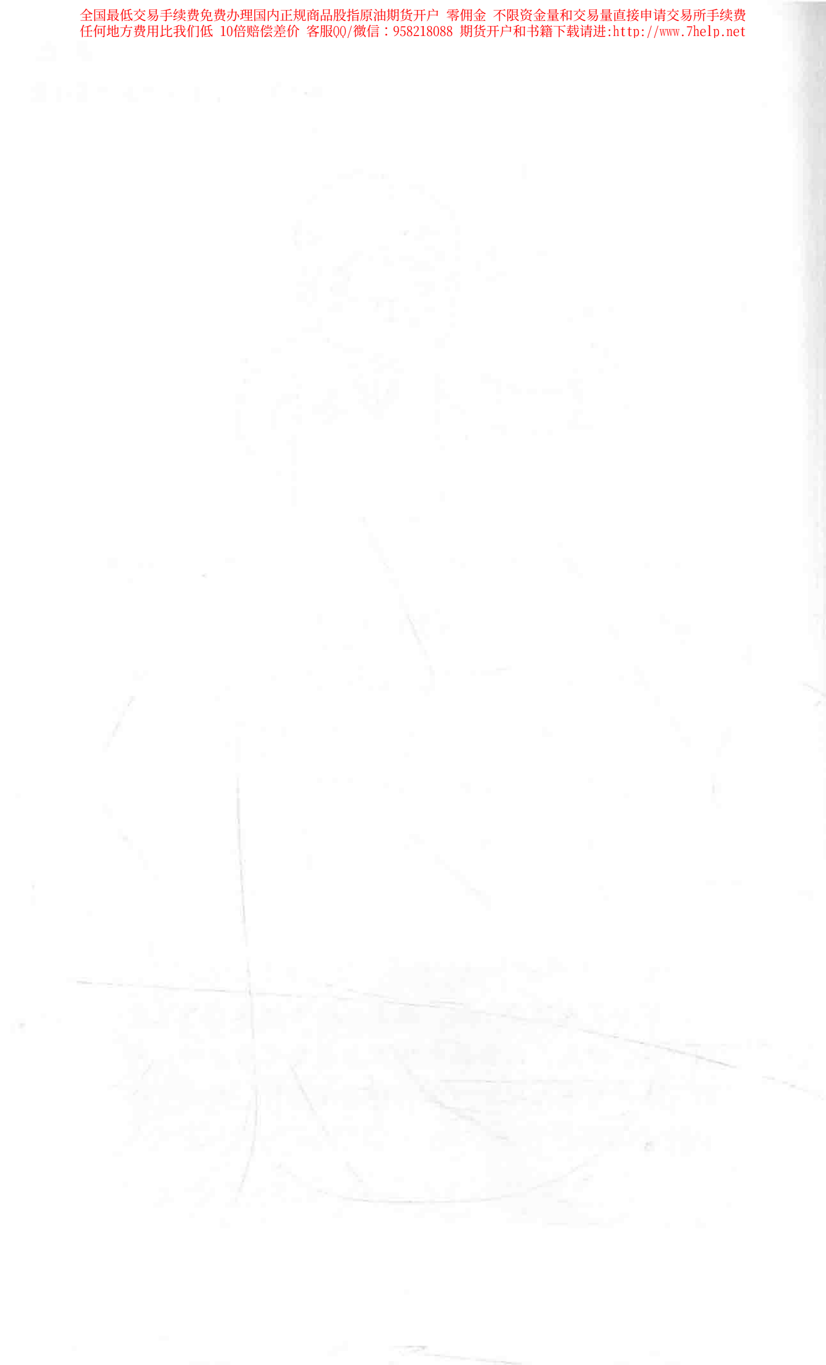
就算是日常小事也无妨，明确告诉孩子：“我是这么认为的。”“我这么想所以这么做，你怎么看？”与孩子正面讨论，互相尊重，让孩子感知到你的自尊。

从这一层意义上来说，亲子共同面对物品实行“断舍离”，是最有效的训练。

不论大人还是小孩，都有不得不违背自身意愿的时候。但是，只要你在根本上是自尊自爱的，那么当你的自尊无论如何都将受到侵害时，你就可以奋起说“NO”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 10 章

要考试，首先要有健康的身体

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重返“体能化”

一说到学习，人们就很容易将其等同于积累知识和解题方法。实际并非如此。学习的关键点，很简单，也很原始。

当我们长大成人之后，回顾一下自己的经历便不难觉察。

真正可以学以致用的，并不是那些数学公式或者历史年号，而是父母和老师们展现出来的生活方式。

关于这一点，我认为有一种东西的重要性甚至可以和自尊心相媲美，那就是“重返体能化”。

应试学习给人的印象，就是对着书桌啃书本。可是一个人的健康成长，缺不了身体的平衡。

其中既包括吃好睡好，也包括运动以及伴有身体协

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作的学习。这些都是不可或缺的。

在日本，经常能够看到在补习班里补课到深夜的小学生或者初中生。他们背着沉重的书包，去附近的便利店买饭团和速食，狼吞虎咽。每每看到这种情景，既得承认这是不可避免的，又不免觉得这是不对的。莫非只有我一个人有这样的感触?

“本来就是应该上补习班的年纪啊，深夜吃速食也没办法咯。”

“你跟我谈理论，我也没法儿实践啊。”

多数人都会这么解释吧。的确，在某个特定的时期，人必须专心投入到某一件事情当中。那么，相应地，就会有另外的某个部分失衡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

拥有健康的体魄

应试，是一场持久战。在漫长的人生中，我们不能一直无视身体的情况。

即使考上了理想的院校，但是由于身体在敏感的青春期受到了损害，变得极少因为什么事情而感动。学历虽然不低，却给人病态的感觉，没有求胜的欲望。这种结果，是本末倒置。

原本，身体不好就会妨碍学习。

慢性睡眠不足或者营养失衡，都会导致学习效率明显下降。除此之外，身体不好会造成的负面影响还有很多。

想让学习张弛有度，就必须把握好节奏。而为了使注意力集中的时间延长，就必须有保持正确姿势的肌肉力量。

此外，长期呼吸急促的话，也会因为血液中含氧量过低，导致学习没有效率，陷入恶性循环。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再者，身体当中没有储存能量，也会对精神造成负面的影响。

“断舍离”，起源于瑜伽思想。其中就有“心身如一”这样一句话。

意思是说，灵肉不可分，是同一个事物的两个不同侧面。只有身心都充实的人，心性才健全，才能有效地



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开展学习。

反之，忽视身体的人，终有一日精神也会被腐蚀。病态的心理就有可能将学习带入扭曲的境地。

想要成为具备思考能力且精力充沛的人，不可或缺的是一副健康的体魄。

培养“节奏感”

想让身体健康，我们应该怎么做呢？

基于自身的育儿经验和体会，我认为有三点是“非常根本而且重要的因素”。

它们分别是“节奏感”“姿势”和“呼吸”。

说到体能测试，容易使人第一时间联想到运动员的跃动感。注意了，这里所提倡的是重返原点。需要我们关注的，是日常中谁都必须拥有的、一般意义上的身体机能。

首先是节奏感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虽然说是节奏感，但也不是指音乐家或者专业舞蹈演员才能达到的级别，而是植根于日常生活的节奏感。

这里的节奏感，既可以是寒暄或者对话的“间隔”，也可以是工作时的急缓，还可以是从休息到学习、转换心情的张弛，诸如此类再日常不过的事情。

我们可以从日常的小事着手，培养上述节奏感。

如果孩子还小，那就只要跟他一起唱唱跳跳，或者哪怕是敲击一个东西，使它发出声响，都能奏效。即使只是聊聊天，也能让人感觉到“间隔”这样一种无形的存在。

跟大人比起来，孩子们其实更擅长“捕捉节奏”。所以，大人只要不去扼杀孩子的节奏感，就已经是功德无量了。

“与其做这么无聊的事情，还不如多学习呢！”培养孩子的节奏感，支撑孩子奋起学习的，恰恰就是这些你看不上的“无聊”事情。不妨试着耐心点儿，跟孩子一起享受。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

端正“姿势”

接下来是姿势。

只要有意识，立马就能改善。昂首挺胸，站直了，心情马上就能好转。

我甚至听说过，轻微的抑郁症患者，通过挺胸斜视上方改善了症状。所以说，姿势对于心脑的影响，不容小觑。

所谓姿势，基本上指的是“肌肉的惯性”。人会保持让自己觉得最舒服的姿势。

但是就算是舒服，也有“不用肌肉的轻松”和“身心都轻盈的状态”之分。

而且，没有一定的肌肉力量的话，是很难保持一个姿势不变的。所以参考自己的年龄做一些肌肉的训练，很有必要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子小的时候，可以做做爬树、跳跃之类带有玩耍性质，但可以活动整个身体的运动。这些运动可以帮助孩子端正姿势。等到大一点了，就可以协调地做软体的运动、有氧运动或者肌肉训练等，从而保持健康的姿势。

大人也一样。瑜伽，就是一项可以保持身心轻盈，在维持姿势的同时加深呼吸的运动。姿势好与坏，自己是很难察觉的。所以一开始，我们只要有意识地“站挺坐直”即可。

在这个过程中，我们会切实感受到，“果然，还是保持正确的姿势舒服”。

值得注意的是：驼背的大人训诫孩子，没有丝毫说服力。所以父母必须先切身感受到效果，然后才可以对孩子提出建议。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

调整“呼吸”

最后是呼吸。

呼吸与姿势一样，我们意识到了就能够改善。

有意识地深呼吸，哪怕只有一次，都能令人切身感受到效果。

睡前反复深呼吸，可以帮助睡眠。

倘若有条件“置身让人自发深呼吸的环境”，效果就会更明显。

在视野开阔的大自然里，或者登山到达顶峰的时候，人都会自发地做深呼吸。

置身于开放的空间，四周空气清新，谁都会放宽身心，做几个深呼吸吧。

反之，如果是狭隘的空间，或是空气污浊的地方，别说深呼吸了，连喘气都会变得谨慎。

可是很多人明知如此，却还在自己家里或者房间里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

堆积不必要的东西，使得空气混浊。在这种环境下，人当然不愿意深呼吸了。

拥有一个“自发想要深呼吸的空间”，的确不那么容易。那么至少，让我们努力给自己创造一个“可以无所顾忌地深呼吸的环境”吧。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让新鲜的空气进入房间

通风，保持被褥干爽，打扫灰尘，并且扔掉不需要的杂物。东西一旦减少，与生命息息相关的新鲜空气，就能更多地进入房间。

这比让孩子在一个连呼吸都困难的房间里封闭着学习，有效得多。

也许有人会反驳："有些天才不就是在垃圾堆一样的环境里成长起来的吗？"那终归只是极个别的现象。有些人的确可以不受环境支配。但是，没有人可以做到"环境越差越出成果"。

没准在垃圾堆里发挥了能力的天才们，转移到干净整洁的房间的话，会变得更加杰出呢？

因此，首先必须具备的，是一个不至于让人不敢深呼吸的环境。这样，孩子才可以随时吸入新鲜氧气。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“节奏感”“姿势”“呼吸”——这些都是人类身体功能中最最基本的组成。

心脏的跳动，是人类最根本的节奏。保持姿势的肌肉力量，保护着内脏，支撑着身体的运转。此外，呼吸，通过肺部的运动，使氧气在体内循环。

大脑掌管学习。想要让大脑发挥最高效的输入、输出以及思考能力，就必须具备健全的身体机能。

想要让大脑发挥最高效的输入、输出以及思考能力，就必须具备健全的身体机能。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 11 章

亲子同盟，共同面对考试

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子向往富士山的话，父母就得瞄准珠穆朗玛峰

将本书当成“考试指南”的读者们，恐怕要失望了。

但我还是必须强调，在面对孩子的考试时，原本就必须搞清楚以下两个问题：“为什么希望孩子通过考试？”“为什么又非得是那所学校？”

考试合格，不过是一个选项而已。它的确可以增大孩子获得幸福人生的可能性，但归根结底，那不过是一个短期的目标罢了。倘若我们放宽视野，俯瞰孩子的人生，考试充其量只能算细枝末节。

跟手捧名校的学位相比，能够自主地思考、选择、决断，独立地生活，才是最重要的。

当然，考试是亲与子共同的大事。顺利通过，自然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也就是一个重要的、共同的奋斗目标。但是尽管如此，我依旧主张：正在守护并支持孩子的父母们，你们应该让视野变得开阔一些。

很多人心里向往过“一生当中至少要爬一次富士山”。只要你有意愿，肯实践，必然能够如愿。

假如更进一步，决心“问鼎珠穆朗玛峰”，那么富士山之流，瞬间就会变成小菜一碟。

考试及格，就好比是攀登漫长人生当中的富士山，如此而已。想要成功，的确需要付诸努力。但是相比之下，人生，却是像攀登珠穆朗玛峰那样的更为宏大的进程。

培养孩子的人格和思考能力，让孩子具备能够精彩生活的强大心理素质。作为其环节之一，共同面对考试，确实是父母和孩子之间的一桩大事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考试让孩子更加自尊

如果能扭转观念，看清楚考试不过是为了实现更远大目标的一个过程，那么对于学习，人的态度也就会有所改变。

将完成作业作为目标的孩子，和将通过考试作为目标的孩子，他们的学习态度，必然有区别。同样，有些孩子以通过考试为目的，而有些孩子，则是以拥有更好的人生为目标和理想的，他们的前途，当然也不一样。

学习的态度不同，效果必然也就不同。后者更容易收获成功。而且，考试合格之后，他们的反应也不一样。考上了理想的院校，被看作“实现了远大抱负的一个阶段性成功”。持有这种价值观的孩子，其喜悦之情自然非比寻常。而且他们也不会因为考试结束了，就瞬间陷入茫然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



应试，不过是为了实现更远大理想的一个环节。尽管这个过程完成了，但是一切并没有结束。

顺利通过考试之后，孩子会建立起一份强大的自尊，进而在自己的大脑中发挥思考的力量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

挂科又怎样?

就算考试失利，将来的目标和梦想这些更加远大的概念，并不会受到损害。

的确，不及格会给人以打击。可那也会是人生当中的一次经历、一次学习。

那不会成为侵害孩子人生主干的因素，而只会对枝叶性的部分产生或多或少的磨砺而已。

失败过后，“只要能总结经验教训，为接下来的目标和理想做准备”，那么，孩子依旧可以发挥原有的思考能力，做到积极进取。

为此，我们需要实行“断舍离”，需要通过长期的应试学习，加深亲子间的关系。

有的父母在考试前明明强调“考过就是目标”，可一旦考试结束，就又变卦说“考试不是最终目的”。这样做，是没法儿跟孩子建立起信任关系的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

首先，考试不是目的。其次，即便考试结束了，育儿或亲子关系，也不会就此完结，而是会延续下去。

即使是为了让孩子集中精力完成“合格”这个过程，在一旁守护的父母们，也应该提前预测一下，“考试结束后”可能会出现的情形。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为什么要学习?

虽说 2020 年大学入学考试将被废止，进入大学的要求，会从先前的“记忆能力”转变成“思考能力”。但是，身处 2016 年，2020 年具体会出现哪些考核问题，我们仍不得而知。

然而正因如此，我们才更要通过“断舍离”掌握思考能力的根本，稳扎稳打地逐步积累。

迄今为止的学校教育和应试学习，除去部分顶尖大学，剩下的绝大多数都是填鸭式的。你但凡问学生们“为什么学习”，他们都会不知所措，或者答案千篇一律，“为了进好学校、进大公司”。

但是，现在的孩子们也会观察大人。应该也已隐约有所察觉。

进了名校，进了大公司，也并不代表就能享有幸福人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我并不是说以往的教育都是错的。

广泛接触有深度的知识，必然能让选择变得更多。即使知识本身没有发挥作用，也能增加思考的能量。

可是尽管如此，当孩子问你“为什么学习”时，你只是回答说“为了进好学校、进大公司”，这种传统的价值观，已经不可行了。

“答案”不是必需，“思考”才最重要

父母给出唯一的答案，这种做法已经过时了。

面对“为了什么而学习”这个提问时，假如我们能拓宽视野，就会发现，它就跟“为什么而工作”“为什么而活着”一样，都是“没有答案的”。

可就是对这些没有答案的问题，父母们却准备着明确的答案，并且将之强加给孩子。这必然行不通。

只有一个办法，那就是父母以自己的方式，努力思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考“我为什么学习”，然后，告诉孩子“我是这么认为的”。同时，孩子也在头脑中做出相应的思考，亲子共同讨论，稳步推进。

需要注意的是，充当培养思考能力的支柱的，得是父母。

不是教给孩子唯一的标准答案，而是作为比孩子年长的，人生经验更丰富的前辈，认真面对孩子的疑问，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

陪孩子一起成长。将自己努力思考的过程，毫无保留地展现给孩子。

作为父母，往往“想要给孩子更通俗易懂的答案”“不想让孩子看到自己困惑”。可实际上，展现自己正在努力寻求“答案”的样子，才是父母最有诚意的姿态。

亲子同盟，共同思考无解的问题

父母有多认真，孩子是能看透的。“这个就是这样的！”我不认为这种绝对的答案，是孩子们期待的。

他们应该更想了解：爸爸妈妈究竟能拿出多少诚意来面对我的疑问?

所以，我们不能单纯地认为他们只是孩子，而应该把他们当作盟友，跟他们一起思考上述没有答案的问题。

亲子共同思考没有答案的问题，从而取得进步，共同建立起愉快生活的关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种历练，是没有标准答案的。

打个比方的话，就像做数学题。你会注意到：初中一年级时无论怎样都无法理解的题目，到了二年级之后，就莫名其妙地迎刃而解了。那是因为你接触到了更难的问题。

“学习是什么？”“工作是什么？”“家人又是什么？”“到哪里为止是自我？”“生是什么？死又是什么？”等等。亲与子共同思考这些哲学问题。哪怕是面对作为人生的一个环节的考试，也应该凝聚一体，共同进退，亲与子共同充当最中坚的力量。

考试及格，就好比是攀登漫长人生当中的富士山，相比之下，人生，却是像攀登珠穆朗玛峰那样的更为宏大的进程。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第12章

孩子的幸福需要自己争取

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为什么希望孩子上那所学校?

这本书写到临近尾声，关于家人团队合作，亲与子共同面对，提高学习能力、通过考试这件事，我没有泼冷水的打算。但是，承蒙您厚爱，关注本书，那么我希望我们能再一次立足原点。

原本，我们为什么要让孩子进入名校呢？或者说，为什么偏偏希望孩子进入那所学校呢?

当然，如前所述，这其中多多少少隐藏了父母们的私欲。

还有就是面子问题。

但是从根本上来说，为人父母的，必然都希望自己的孩子能够拥有自尊心，能够堂堂正正、生气勃勃地享受幸福人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再进一步追根究底的话，那就是，家长们需要考虑："我孩子的幸福是什么？"并且自问：作为父母，我能给孩子的最大幸福又是什么？

这个问题的答案，因孩子和家庭而异。

一经仔细考虑，便可得出结论："父母是没有办法赠送孩子幸福的。"

当然，父母可以支持孩子去争取幸福，也可以提供孩子他们所需要的东西。

但是无法提供幸福本身。

因为父母和孩子的人格不同。拥有什么才算幸福，终归是因人而异的。

引进父母以外的"必要、合适、舒适"

儿时离开父母便寸步难行，所以孩子必须依附于父母的养育而生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但是，随着孩子一天天成长起来，慢慢地，他们对父母的需要会越来越少。

说到底，这就是一个“断舍离”的过程。一天天成长，认清当下，放弃一个一个对于自己来说“不必要、不合适、不舒适”的父母的支持，引进父母之外的“必要、合适、舒适”。这个过程，也叫作新陈代谢。

假如父母目光短浅，以考试为最终目的，就会在不知不觉中给孩子传递一个信息：“考上是天堂，落榜是地狱。”“考上万事大吉，落榜全盘皆输。”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但是，这种信息对达到作为最根本目的的“孩子的幸福”，有弊无利。我们原本就没法儿给予别人幸福，但是却对孩子说“这就是你的幸福”，这对孩子来说，不是支持。

孩子终于可以自发开展学习

父母慢慢转变角度，敦促孩子自立，自然就可以培养孩子的自主性。

而且，亲子关系也可以从“保护与被保护”的模式，转变成“人与人之间相互拥有不同人格、互相尊重”的状态。

有一天，孩子会独立门户。假如之前孩子对此没有做任何准备，就会茫然失措，大人也只是匆忙卸任，这样容易衍生“空巢综合征”。

所以，考试是一个难得的机会。它可以帮助父母和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

孩子一起改变思考方式。

将自己的孩子看作独立的人，对其放手，不再操控。尊重孩子意见的同时，清楚地表达自己的观点。

认为是好的事情，自己先去尝试，然后再推荐给孩子。而对建议采纳与否，最终决定权留给孩子。

如果能身处这样一种关系，孩子便会知道自己是被父母信任的，就能建立起自尊。进而开始自发地考虑：“对我来说，什么才是必要的？”

有了这种独立的思考，孩子在应试的过程中便可以自发地开展学习。反之，则只会对考试急于求成。就算最终考上了理想的学校，家庭关系也不会因此得到任何改善。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“断舍离”的行为哲学，直达思考能力

将应试看作同孩子一起磨炼智慧的最好机会。直面以下问题——“对于自己而言，孩子是怎样的一个存在”“对于自己而言，父母是怎样的存在”？通过思考，构建起“必要、合适、舒适”的亲子关系。

而后，一点一点去实践“父母的断舍离”和“孩子的断舍离”。

如果父母可以给孩子这样一种督促其自立的支持，孩子长大之后就能意识到：“我的父母曾经如此信任我！”“生命的接力”也才可以沿着美好的轨迹延续下去。

接下来的考试，考查的是思考能力。靠小聪明是不可能通过的。

因此，父母突然摆出威胁的姿态强迫孩子奋起，效果是可想而知的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但愿“断舍离”的行动哲学，能为您和您的孩子创造快乐。

孩子的成长就是一个“断舍离”的过程，认清当下，放弃一个一个对于自己来说“不必要、不合适、不舒适”的父母的支持，引进父母之外的“必要、合适、舒适”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结束语

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

构思本书之际，我也曾有过顾虑："应试、提高学习能力、育儿，真的是我可以发表言论的选题吗？"

当然，我以我的方式，尽心尽力养育了我的独子。国立大学毕业之后，辛难勿论，他也终于羽翼渐丰，独当一面。现如今作为社会的一员，他正日复一日，兢兢业业地劳作。

"我养孩子从来没出过错。""按我的教育方针来，保你养出优秀的孩子。"我写此书，意不在此。

我反倒认为，这本拙作，更加应该算是"日本最长的一封父母写给孩子的检讨信"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“OK，哪里都可以起步。”三十多年前，当我生下儿子的时候，关于育儿，我也不可能有如此高的觉悟。回想起来，也深受其苦。每天都在困惑，每天都在与不自信做着艰难抗争。时常忧虑：“自己这么不堪，为人母真的可以吗？”

在育儿的过程中，我不得不与各种各样的状况交锋。我苦闷过。现在回顾起来，对当时的种种，也大多是不满意的。我惭愧、后悔：“为什么当时只能做到那样！”

我之于孩子，有太多的歉疚：“对不起，我曾是那样的一个母亲。”

孩子之所以称其为孩子，是因为无论是在肉体方面，还是在精神方面，他们都是稚嫩的。

事实上，父母也是一样，抑或更甚，我们也必须摸索着才能成长。

我没有资格对我的孩子叫嚣：“我是母亲！我就是权威！怎么了？！”我内心反倒充满了感恩：“谢谢你，让我做你的母亲。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然而，在另一方面，既然成为了父亲（母亲），就不能一味地对孩子谦逊。应当向孩子表达，“我是这么认为的”。过去，我一直是这样实践的。

作为一起探索人生航线的盟友，拿出真心去与孩子碰撞，同时也接受孩子的真心。尽管途中彼此都不免会有偏差、失败甚至过火的言行，但是，对此也可以一点点地相互修正，彼此扶持度日。

这是我所能想到的最好的方式。除此之外，别无他法。

说到亲子，不完美的人之间，大可以交流不完美的意见或者行动。

只要快乐，只要真心实意尊重对方、肯定对方，人生就能美好。

亲子关系，是人最贴身的一层关系，所以也是最难处理的一种。从生到死，这种交往历时之久，会使得很多想传递的东西无法快速地传递出去，进而致人急躁，使人失落。

可是正因如此，它才能让人经受历练，使人“懂得不同，学会忍耐”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

亲子之间应当长期关注彼此，构建让彼此更加幸福的关系。至于考试，则将其看作其中的一个环节即可。

承蒙阅读本书，诚挚感谢！

感恩你我之间的缘分，衷心祝愿如意！

山下英子

2016 年 1 月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





微信账号

上架建议：家庭教育


ISBN 978-7-5142-1566-3
定价：36.80元